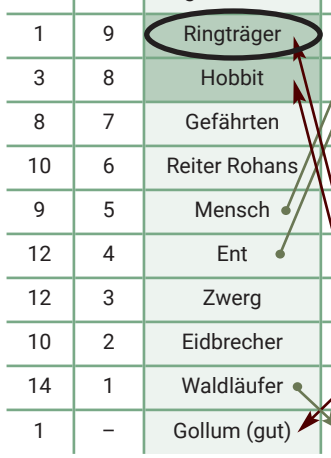
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

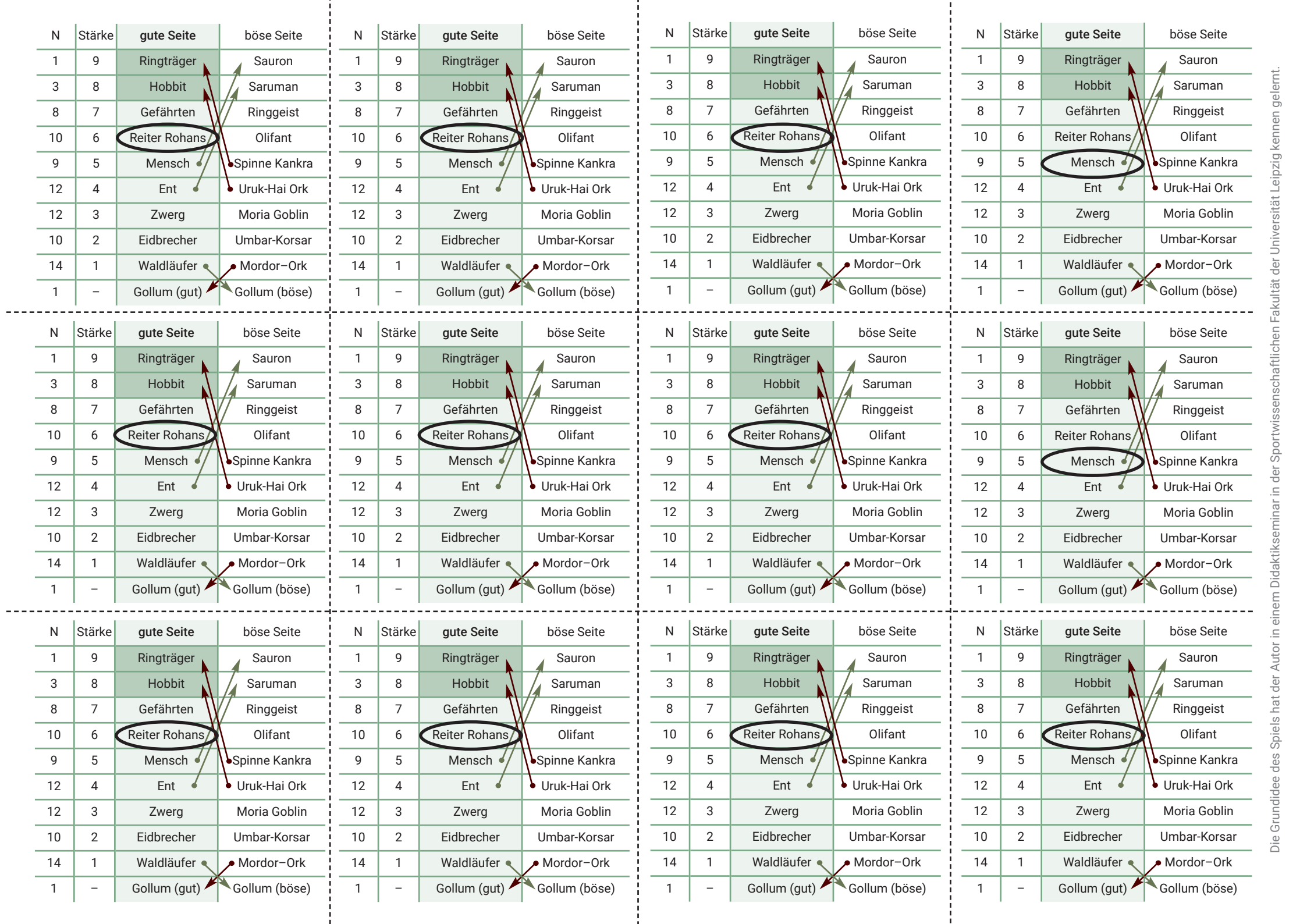
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Ergänzung zum leichtathletiktraining-Beitrag „Laufen und Sprinten attraktiv verpacken" (*lt 12/2020*)

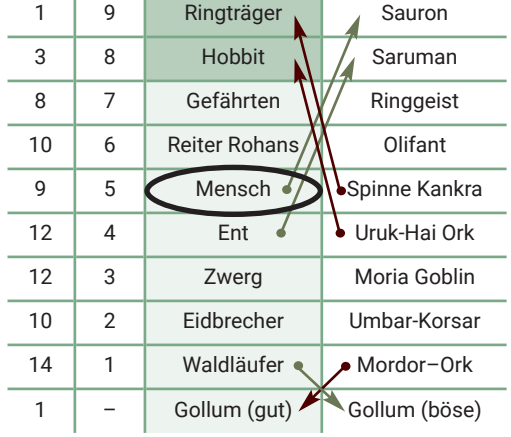
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



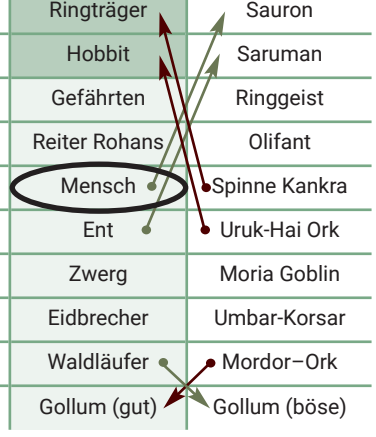
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

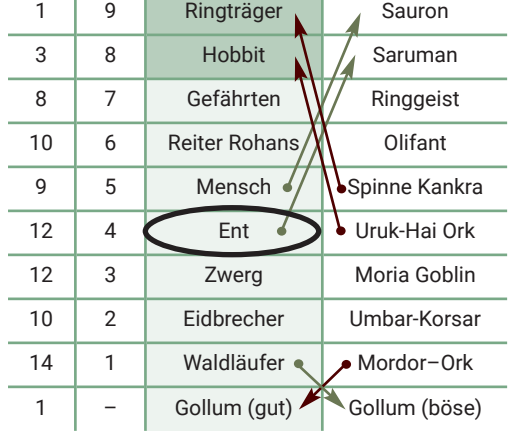
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



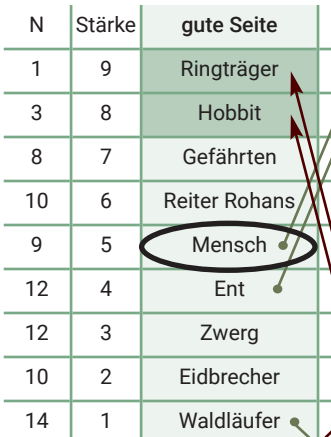
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



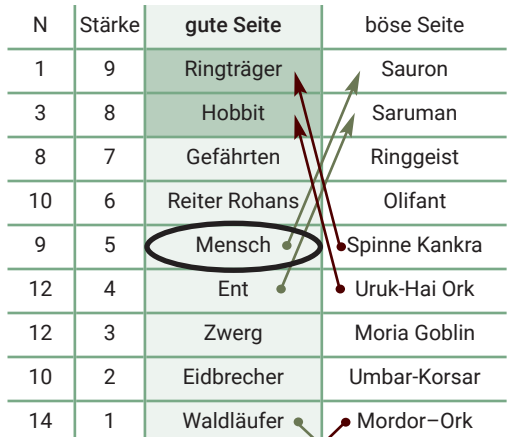
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



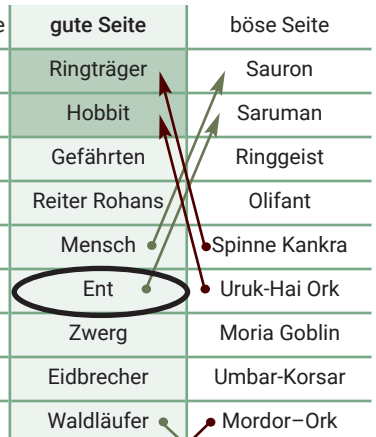
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

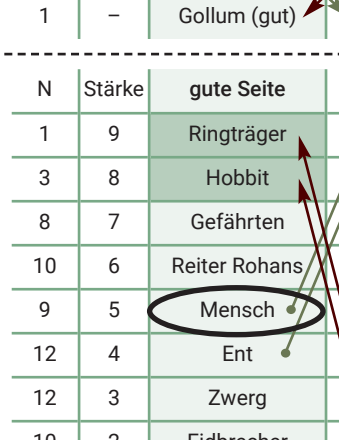


N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

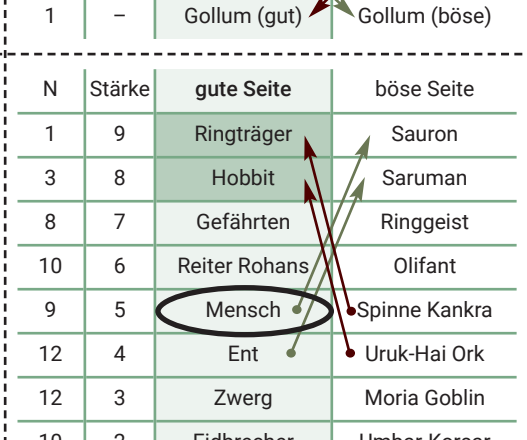


N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

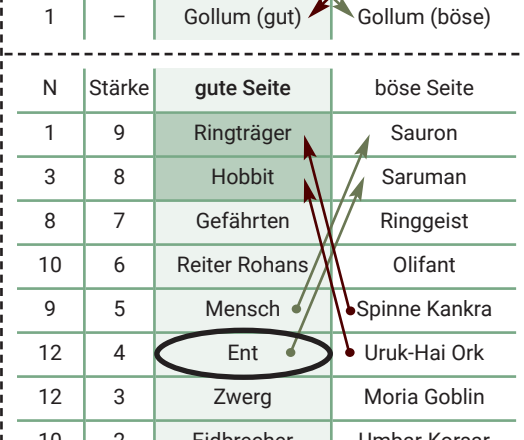


N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Ergänzung zum leichtathletiktraining-Beitrag „Laufen und Sprinten attraktiv verpacken" (*lt 12/2020*)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

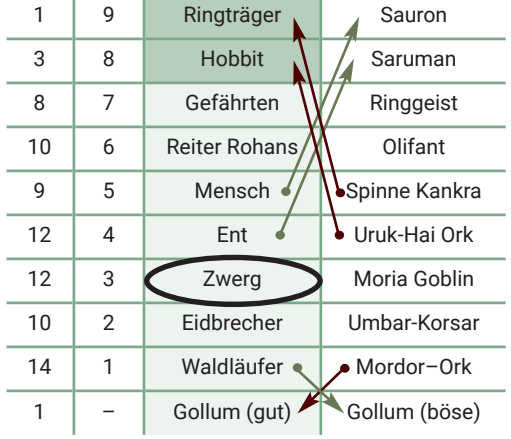
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

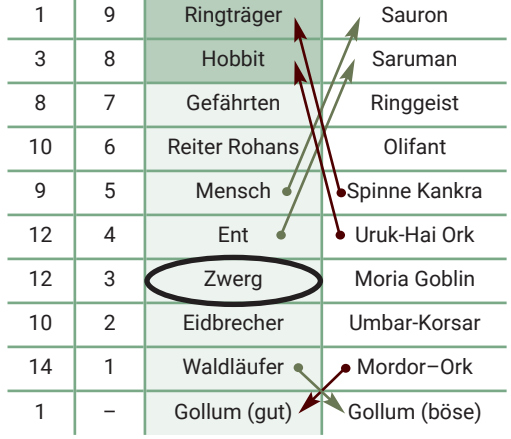
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Die Grundidee des Spiels hat der Autor in einem Didaktikseminar in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig kennen gelernt.

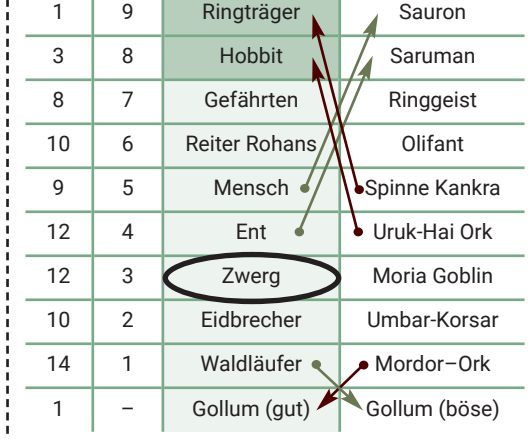
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



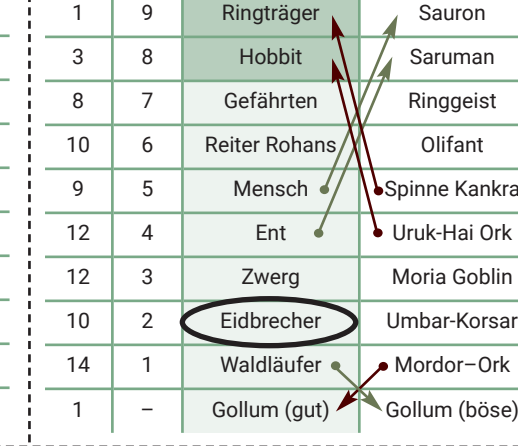
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



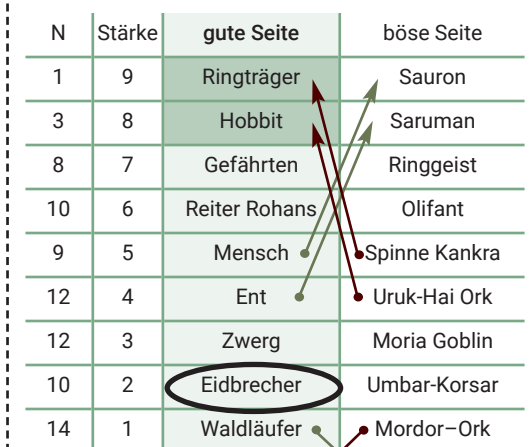
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

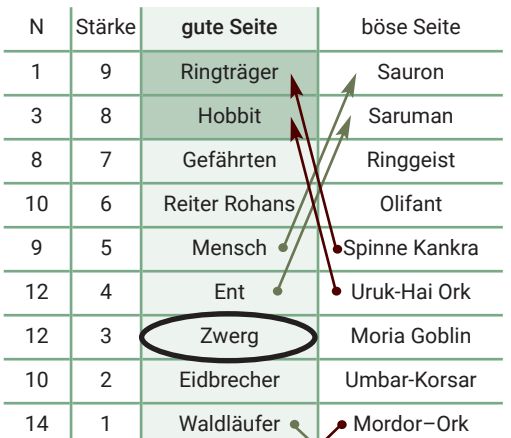
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

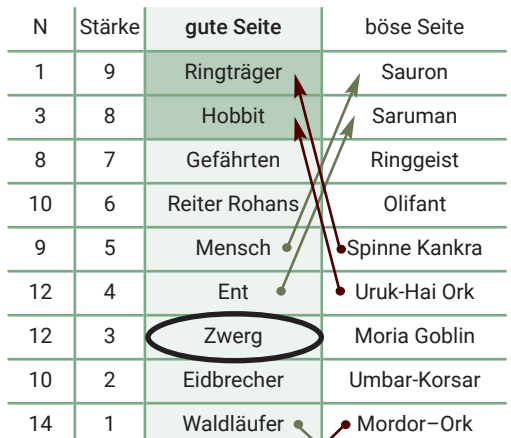


N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

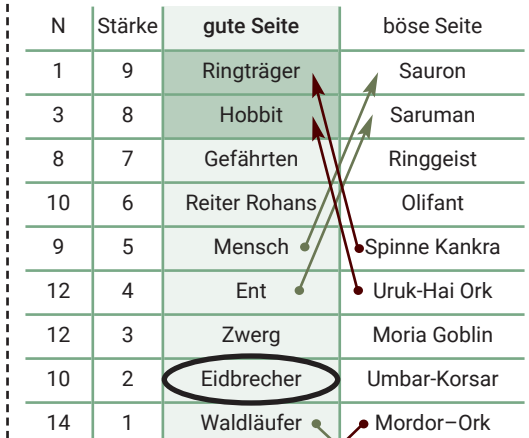
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



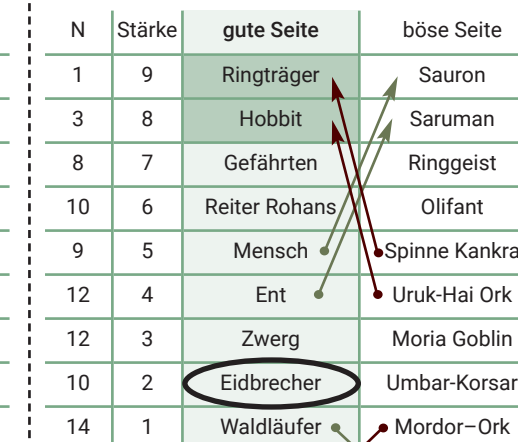
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



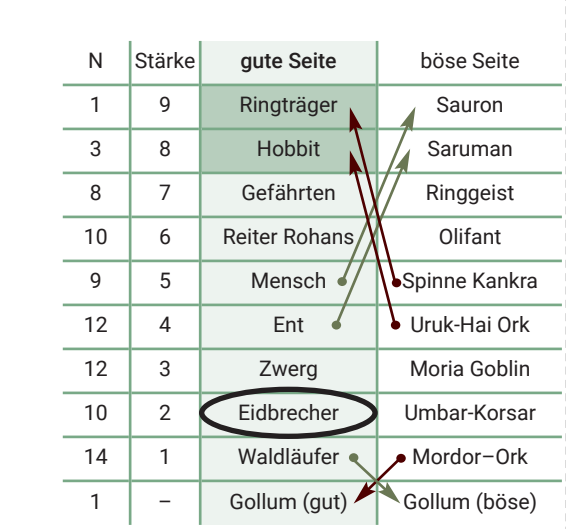
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



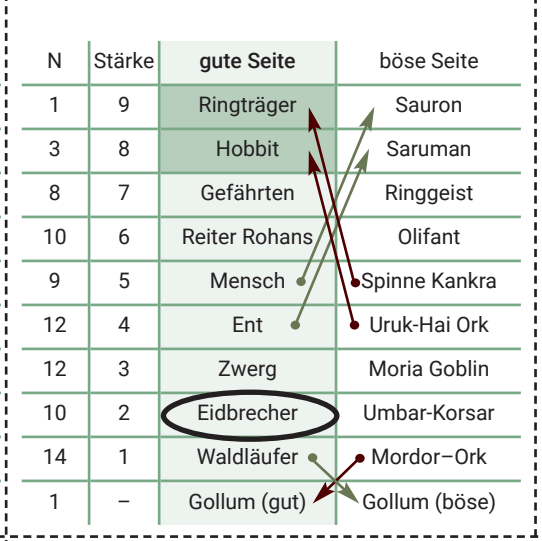
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Ergänzung zum leichtathletiktraining-Beitrag „Laufen und Sprinten attraktiv verpacken" (*lt 12/2020*)

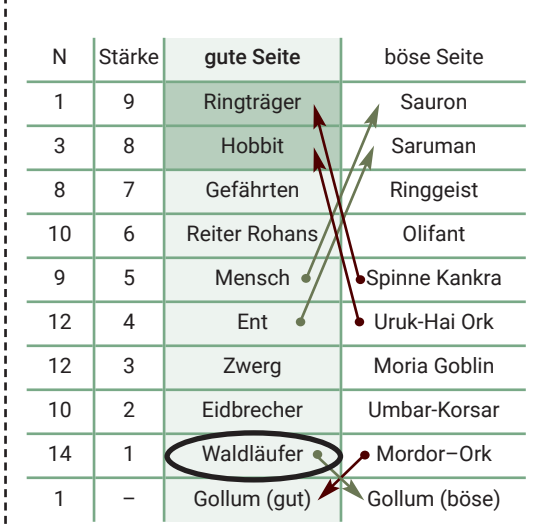
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



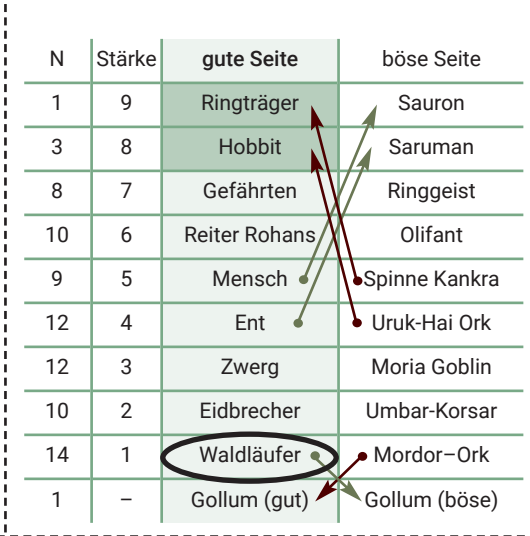
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



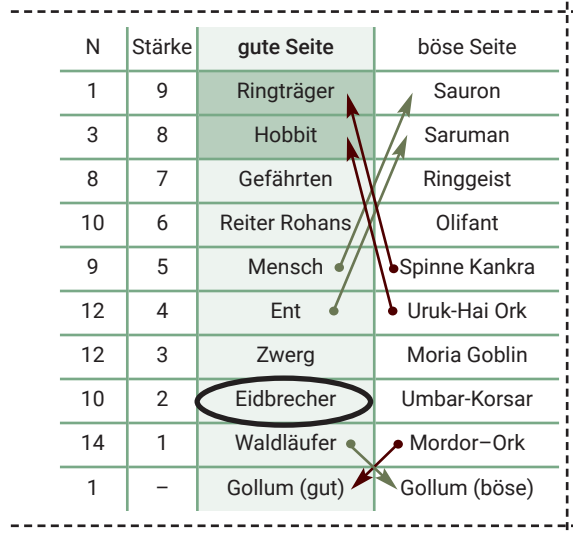
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



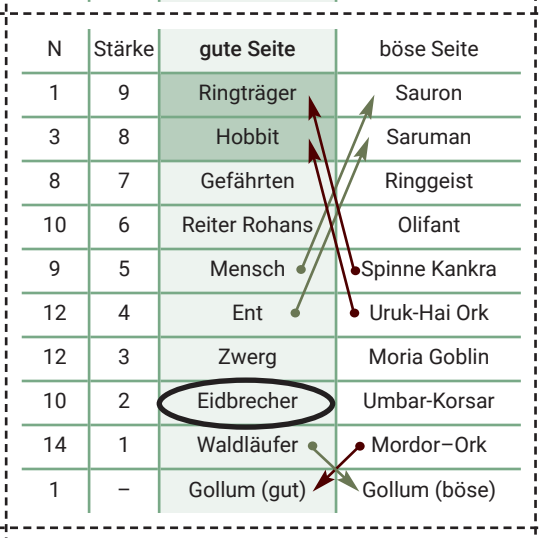
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



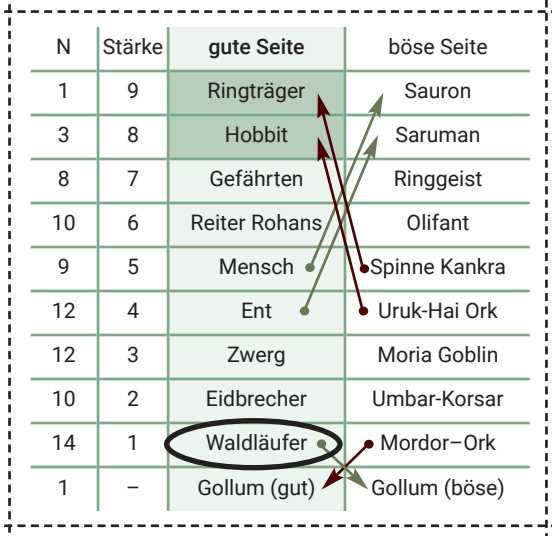
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



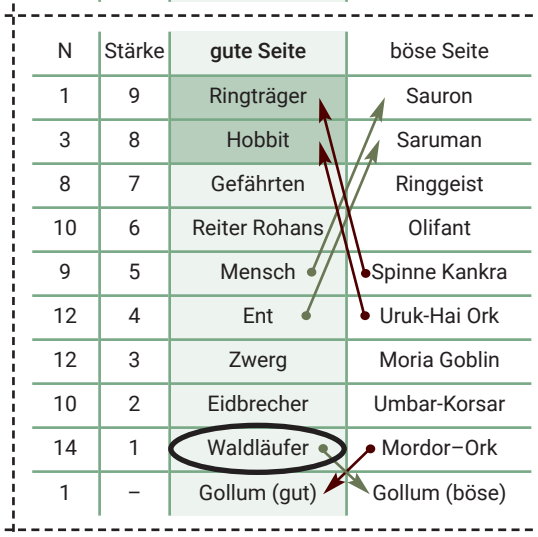
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



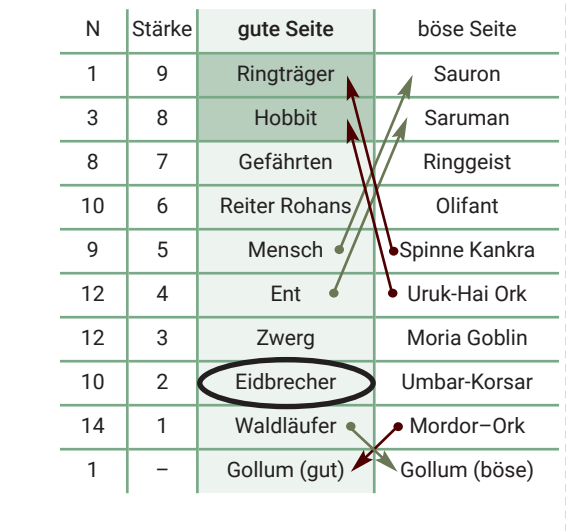
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



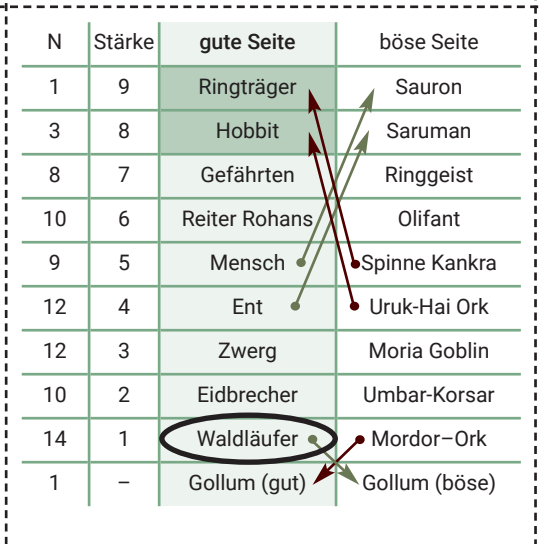
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



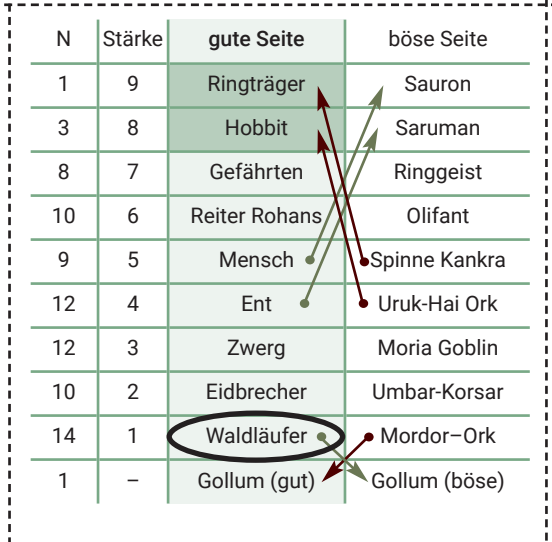
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



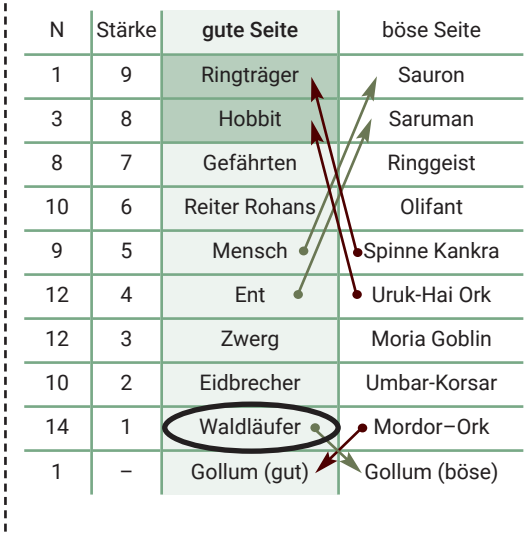
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



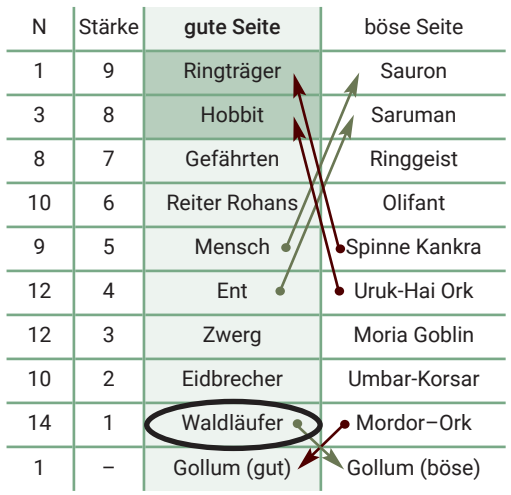
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



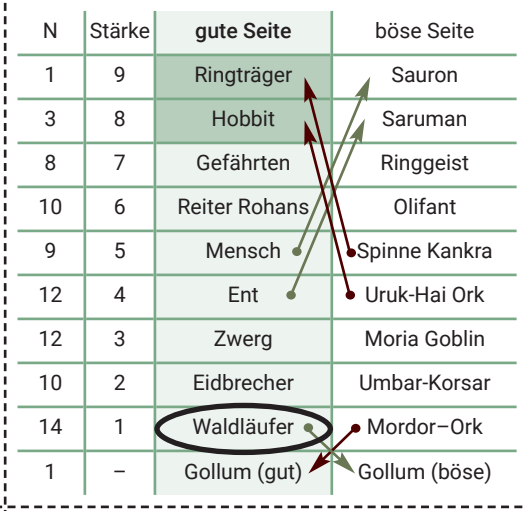
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Die Grundidee des Spiels hat der Autor in einem Didaktikseminar in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig kennen gelernt.

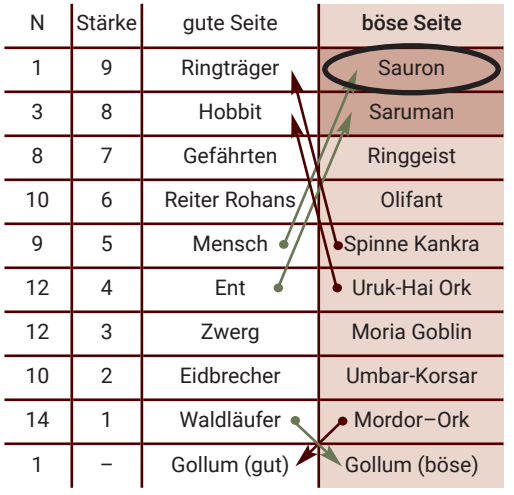
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



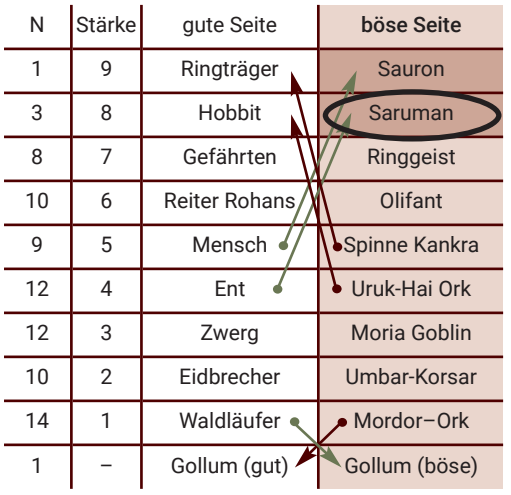
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



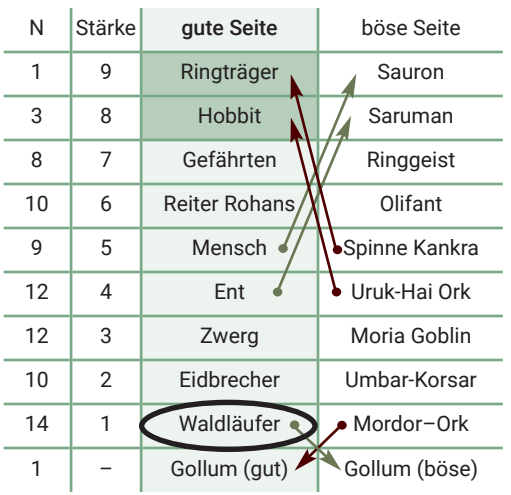
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



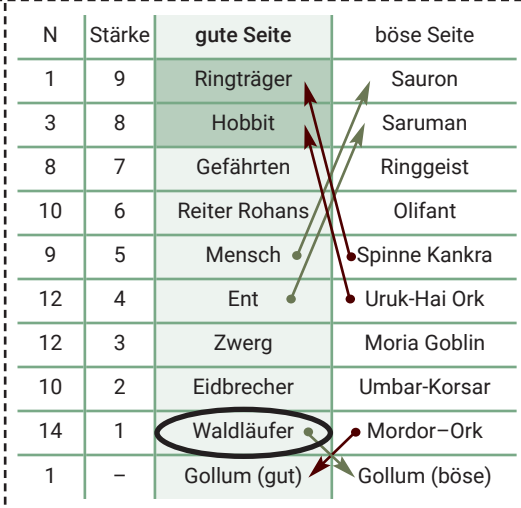
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



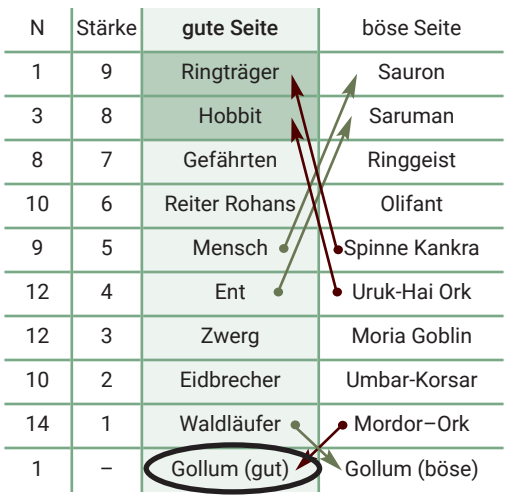
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



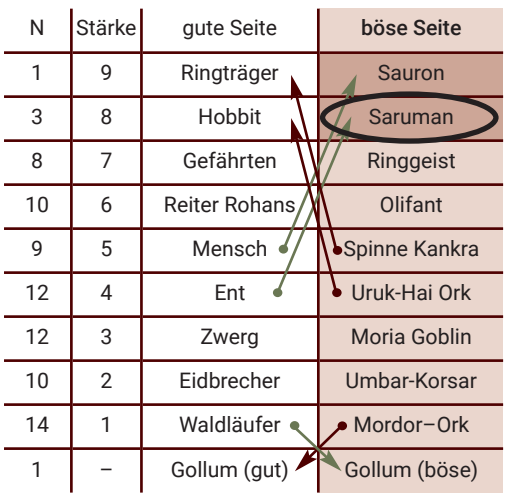
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



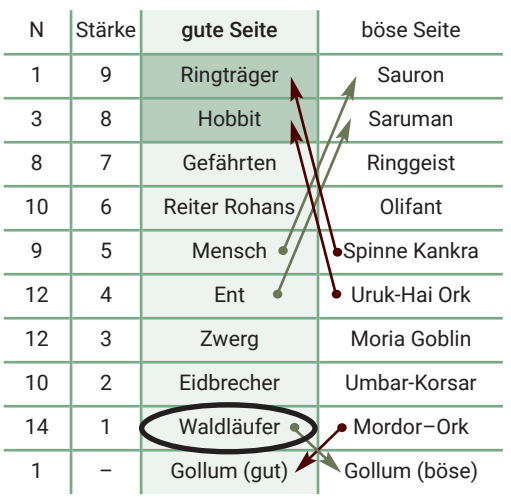
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



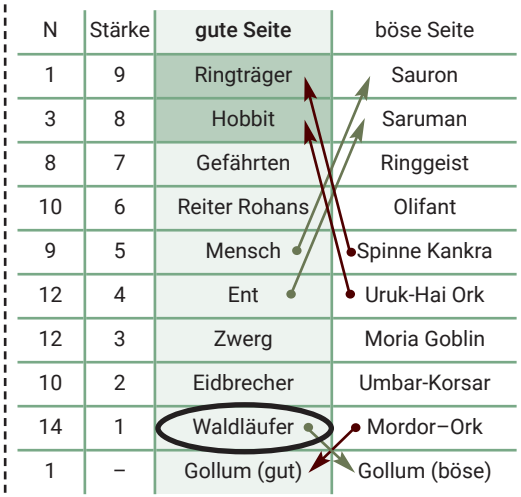
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



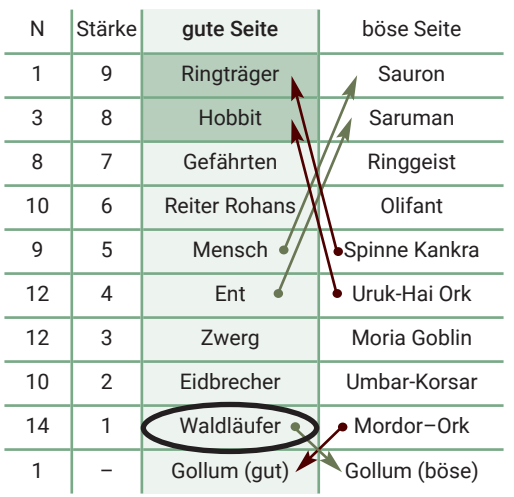
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



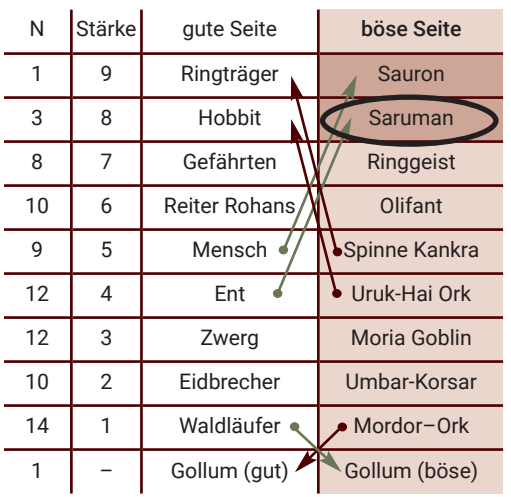
N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

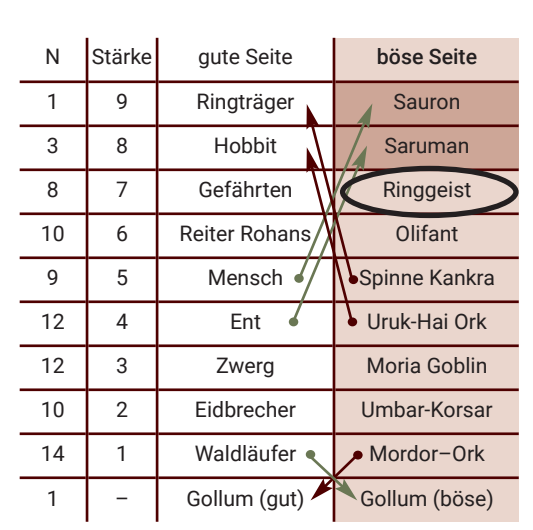


Ergänzung zum leichtathletiktraining-Beitrag „Laufen und Sprinten attraktiv verpacken" (*lt* 12/2020)

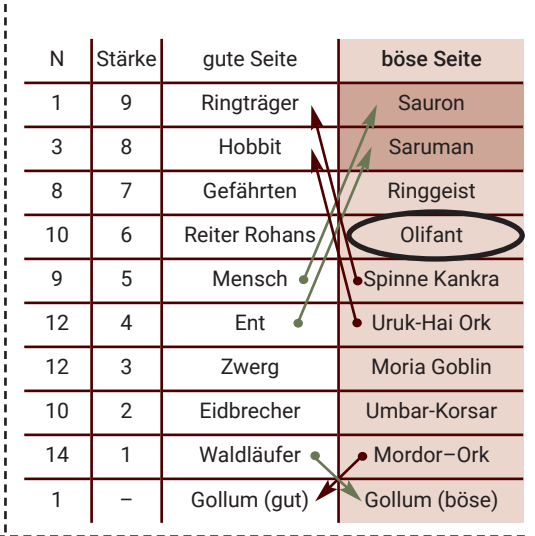
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

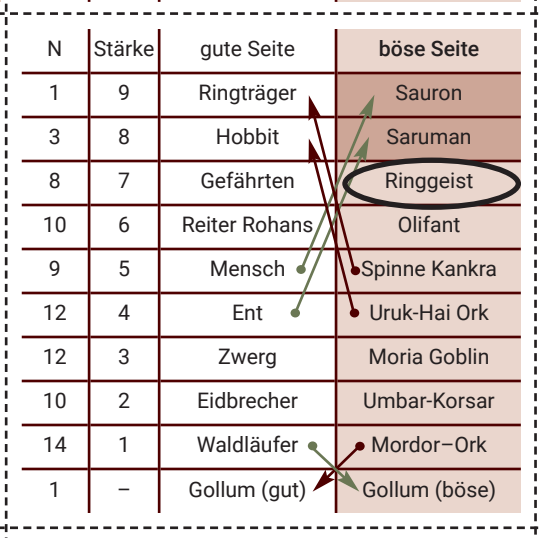


N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

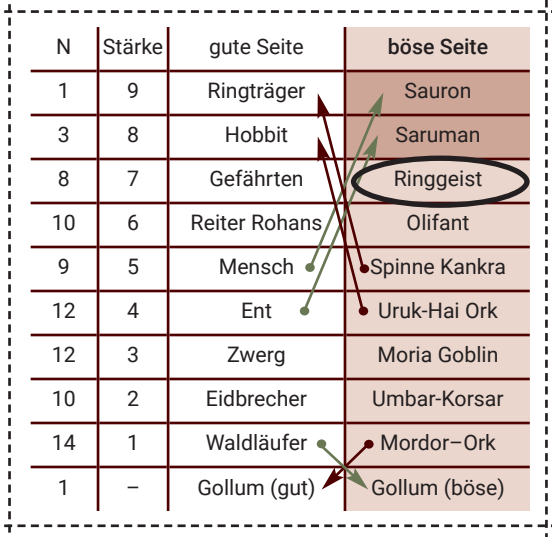


N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

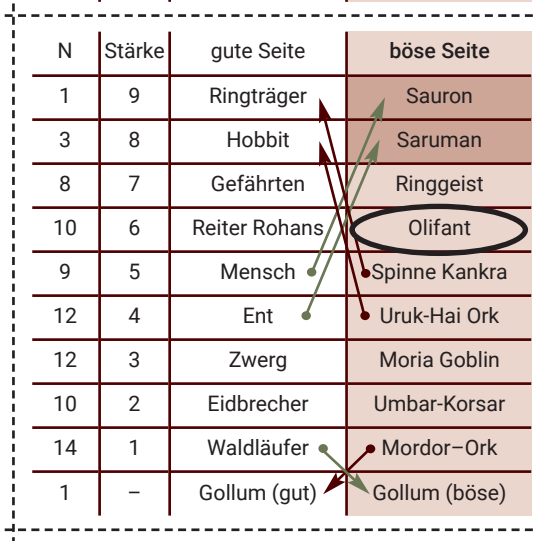
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



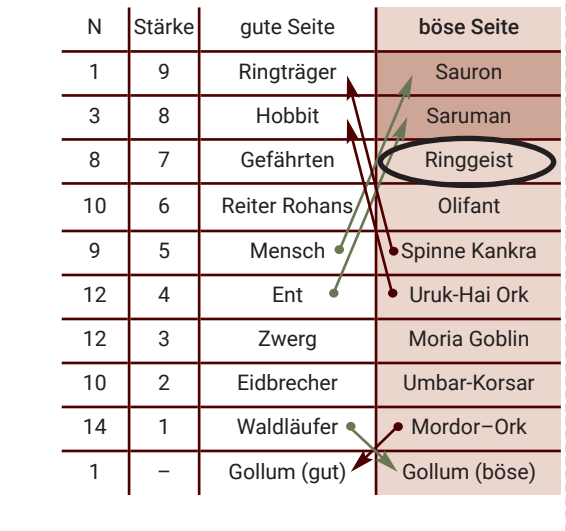
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



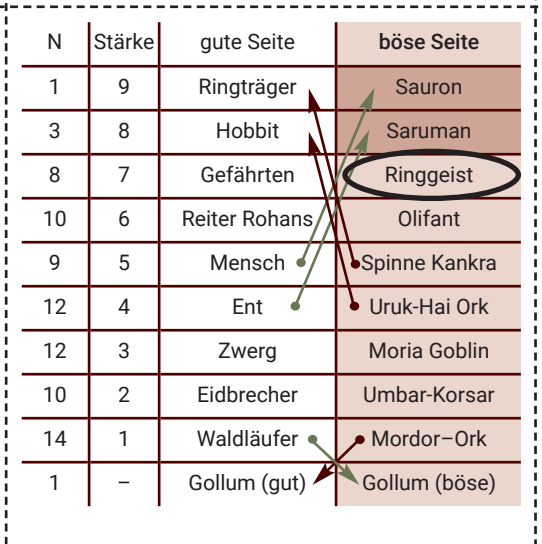
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

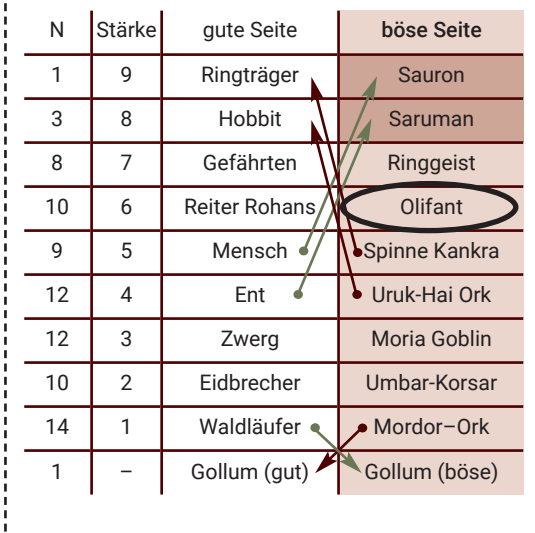


N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

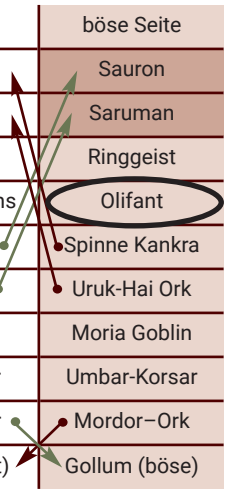
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



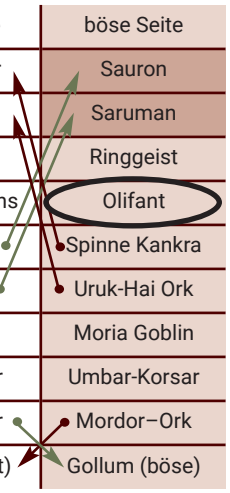
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Die Grundidee des Spiels hat der Autor in einem Didaktikseminar in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig kennen gelernt.

N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



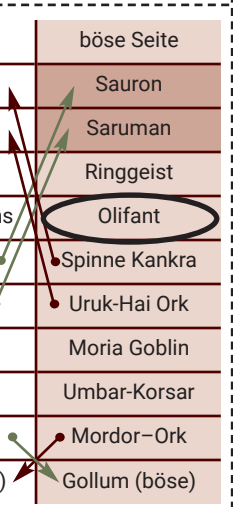
N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



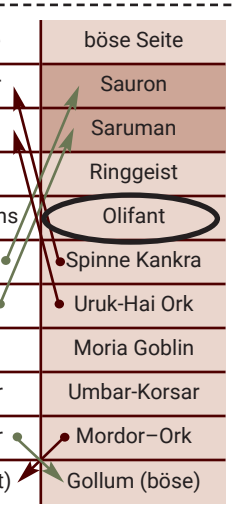
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

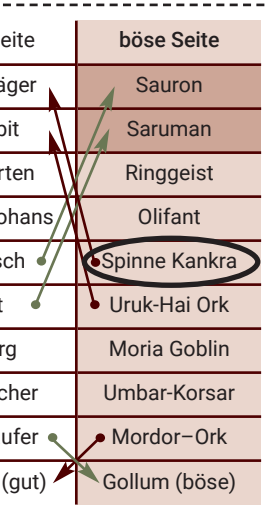


N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

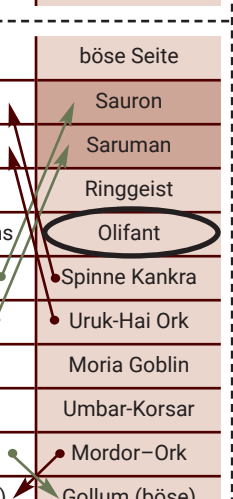


N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

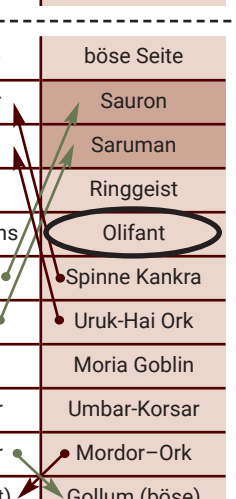
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



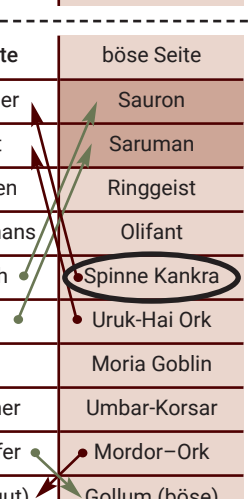
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



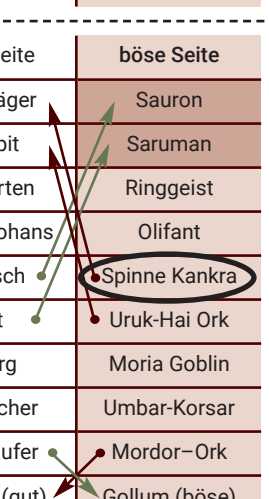
N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



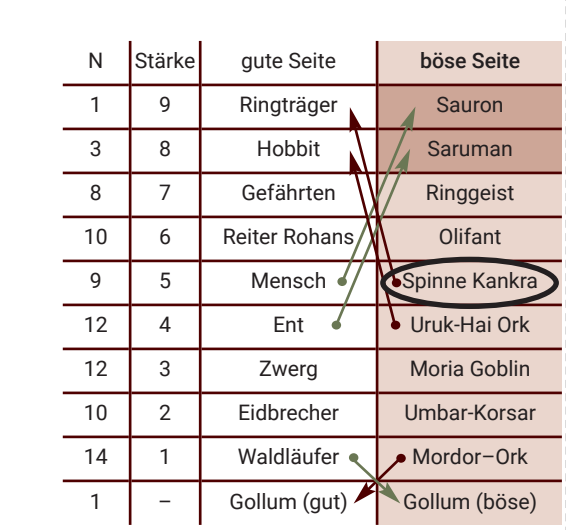
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



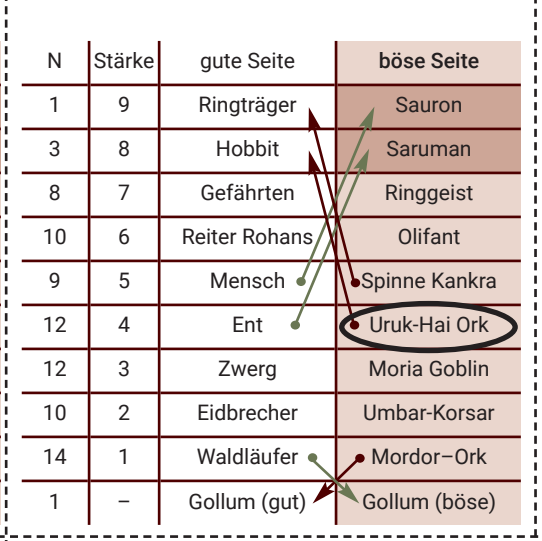
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Ergänzung zum leichtathletiktraining-Beitrag „Laufen und Sprinten attraktiv verpacken" (*lt 12/2020*)

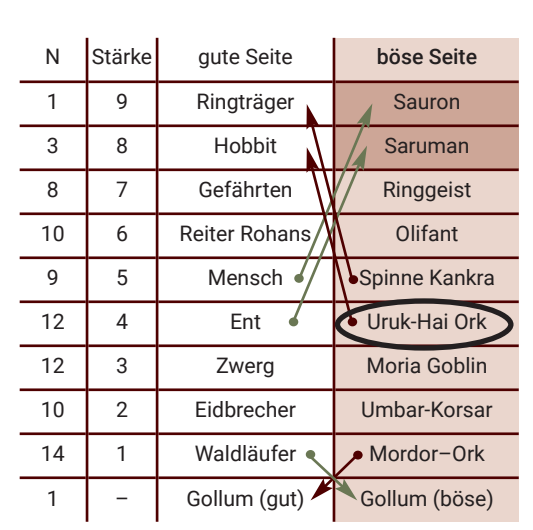
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



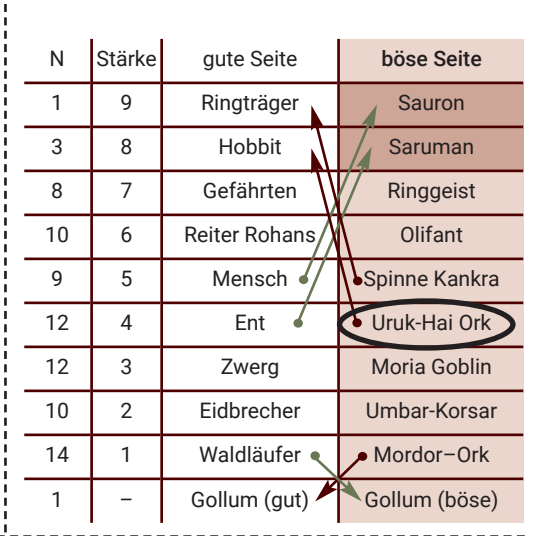
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



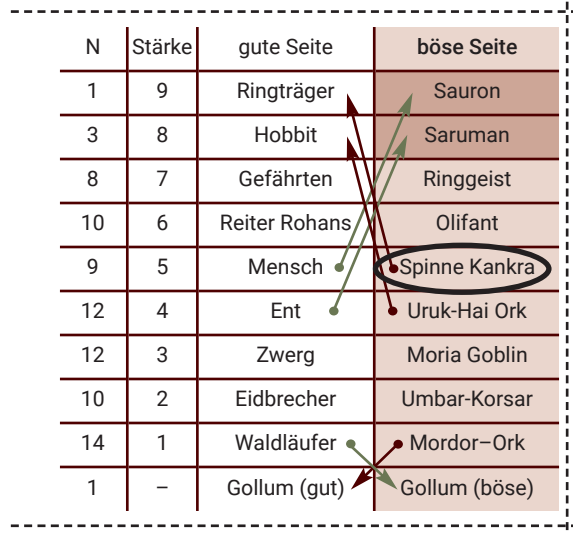
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



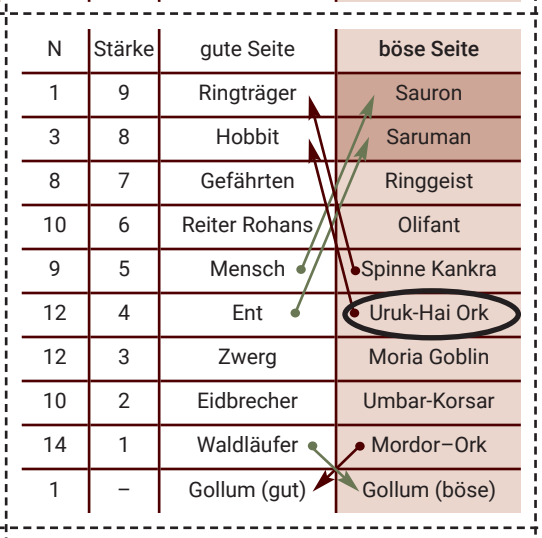
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



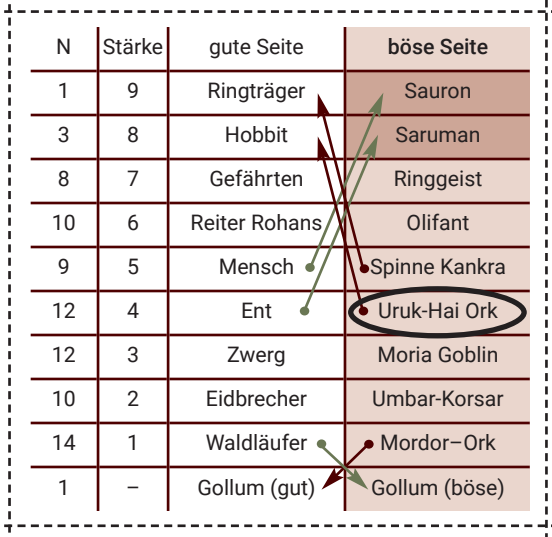
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



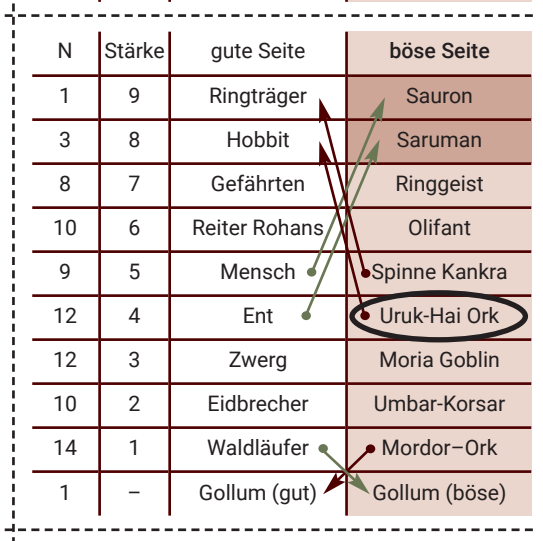
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

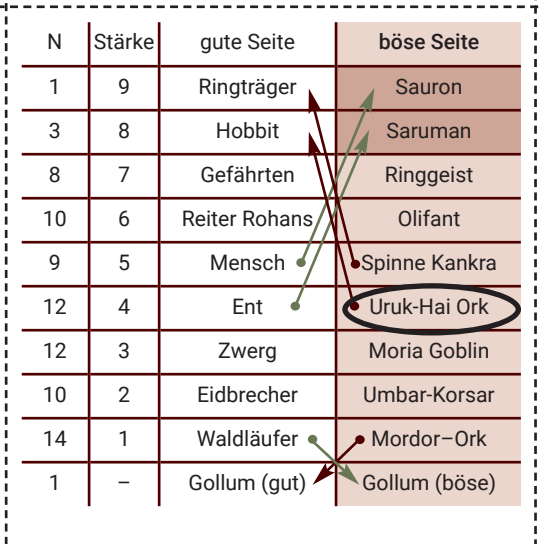


N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



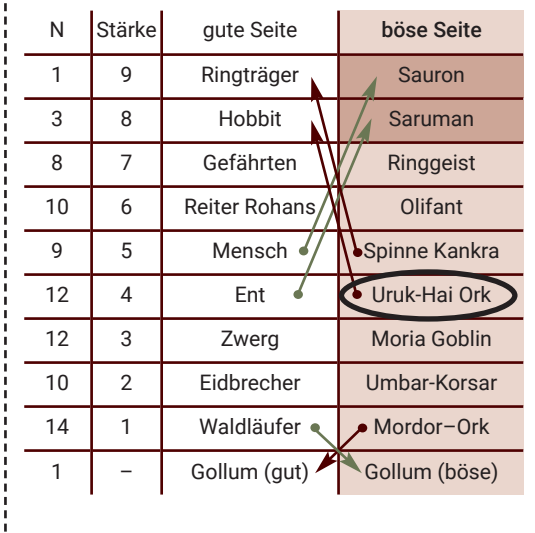
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

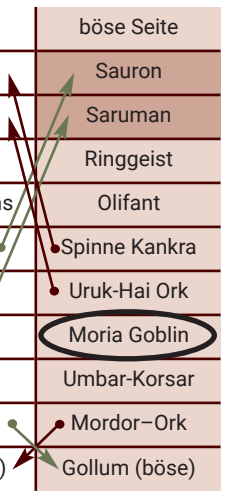


N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

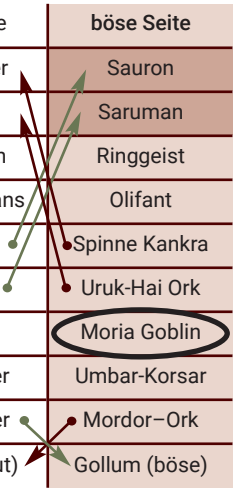
Die Grundidee des Spiels hat der Autor in einem Didaktikseminar in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig kennen gelernt.

N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

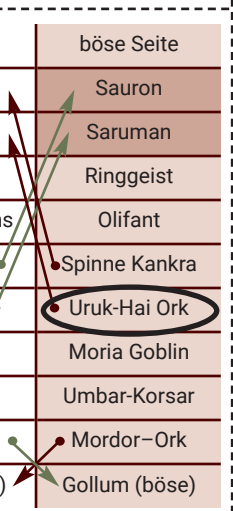


N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

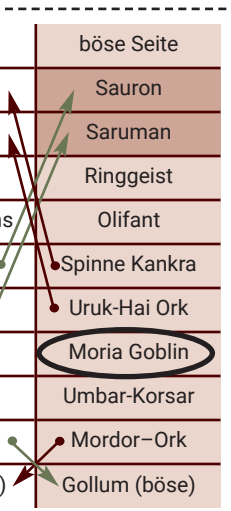


N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

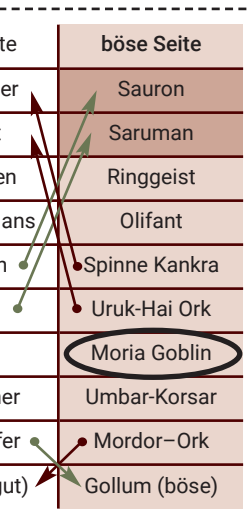


N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

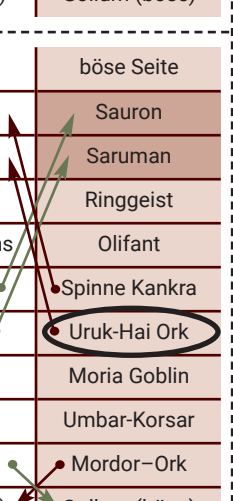


N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

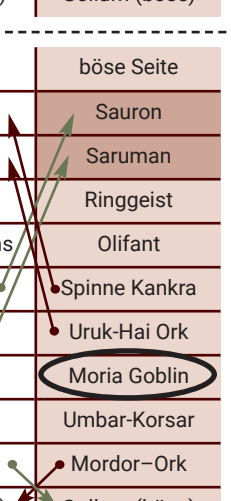
N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



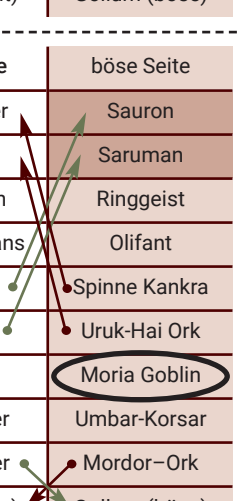
N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



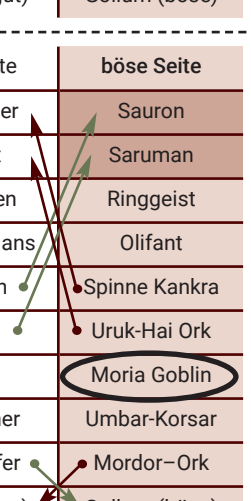
N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



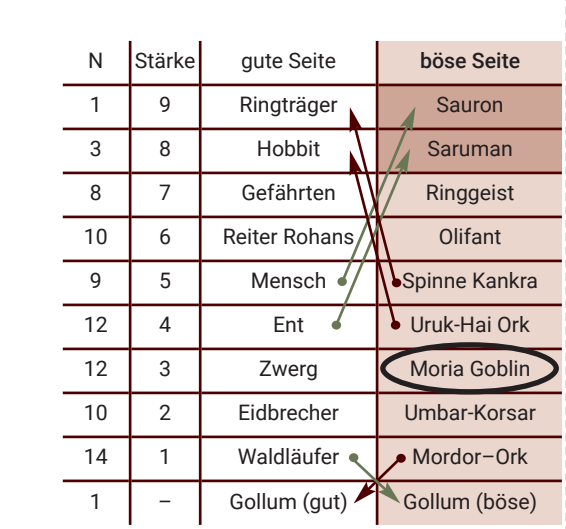
N	Stärke	**gute Seite**	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Ergänzung zum leichtathletiktraining-Beitrag „Laufen und Sprinten attraktiv verpacken" (*lt 12/2020*)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)



N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	böse Seite
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Ergänzung zum leichtathletiktraining-Beitrag „Laufen und Sprinten attraktiv verpacken" (*lt 12/2020*)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

N	Stärke	gute Seite	**böse Seite**
1	9	Ringträger	Sauron
3	8	Hobbit	Saruman
8	7	Gefährten	Ringgeist
10	6	Reiter Rohans	Olifant
9	5	Mensch	Spinne Kankra
12	4	Ent	Uruk-Hai Ork
12	3	Zwerg	Moria Goblin
10	2	Eidbrecher	Umbar-Korsar
14	1	Waldläufer	Mordor–Ork
1	–	Gollum (gut)	Gollum (böse)

Die Grundidee des Spiels hat der Autor in einem Didaktikseminar in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig kennen gelernt.