

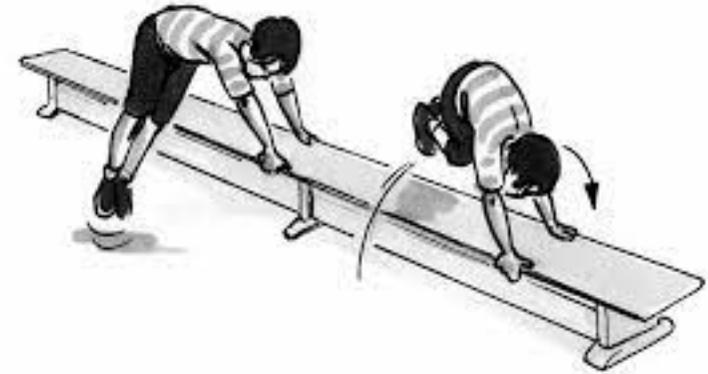
Station: Schwingen an den Tauen

Schwinge mit dem Seil über die dicke Matte, ohne diese dabei zu berühren. Schwinge nicht zurück, sondern renne zurück und starte erneut auf der Bank. Renne nicht über die Matte. Wiederhole es so oft du kannst und zähle deine Durchgänge!



Station: Hockwende

- stelle dich auf eine Seite der Bank
- die Füße sind zusammen
- umgreife die Bank fest mit beiden Händen, die Arme sind fast gestreckt
- deine Schultern befinden sich senkrecht über den Händen
- springe mit gehockten Beinen seitlich von einer Seite zur anderen
- lande weich, mit leicht gebeugten Knien und den Füßen möglichst nah beieinander
- erneut abdrücken und wieder zurückspringen
- die Hände bleiben an Ort und Stelle
- versuche den Rücken so gerade wie möglich zu halten
- zähle deine Sprünge



Station: Hindernislauf

Durchlaufe den Hindernislauf hin und zurück so schnell du kannst. Danach ist das nächste Kind an der Reihe.

- springe über das erste Hindernis
- krieche unter dem zweiten Hindernis hindurch
- springe über das dritte Hindernis

Zähle deine Durchgänge.



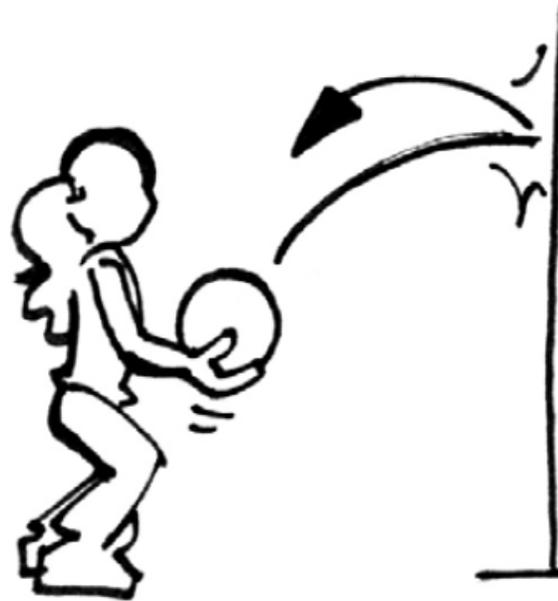
Station: Seilspringen

Springe so oft du kannst in der vorgegebenen Zeit. Zähle deine Sprünge. Die Sprungart kannst du selber wählen (auf der Stelle springen, vorwärts laufen, rückwärts).



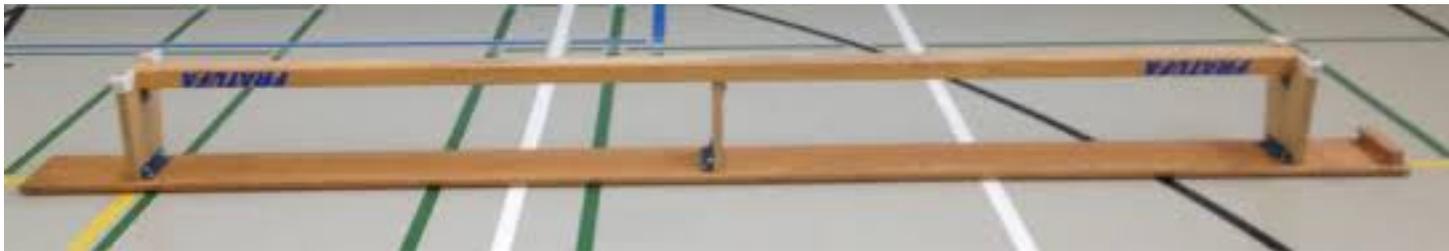
Station: Ball an die Wand werfen

Wirf den Ball gegen die Wand und fange ihn wieder auf. Die Wurfart kannst du selber wählen. Zähle mit, wie oft du den Ball fängst.



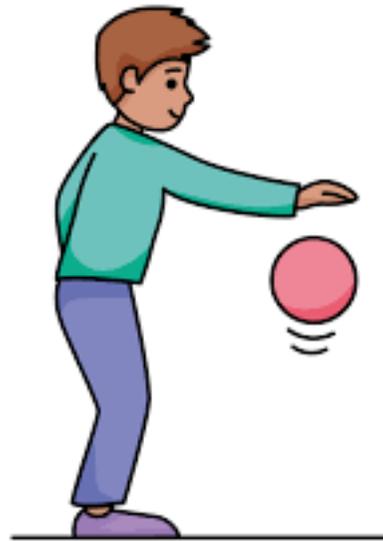
Station: Balancieren

Balanciere über die Bänke und Hindernisse. Renne zurück und balanciere erneut über die Bänke und Hindernisse. Zähle deine Durchgänge.



Station: Ballprellen in einen Reifen

Du stehst vor dem Ring. Preme den Ball so oft du kannst in den Ring. Wenn du den Rand des Rings triffst, zählt der Treffer nicht.



Station: Standweitsprung

Springe mit geschlossenen Beine so weit du kannst! Du hast 3 Versuche. Dein weitester Sprung zählt.

