

Station 1

Kniebeugen

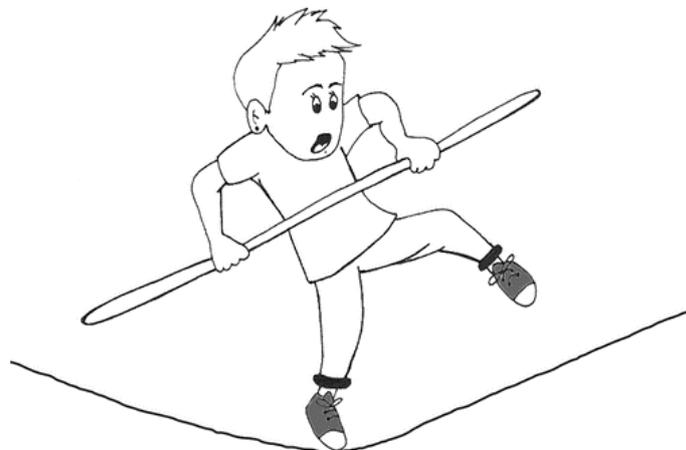
- Stehe ungefähr schulterbreit.
- Richte den Blick nach vorne.
- Strecke deine Arme nach vorne.
- Geh so tief hinunter, sodass sich ein rechter Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel ergibt.



Station 2

Balancieren

- Stelle dich auf die umgedrehte Langbank.
- Strecke deine Hände für ein besseres Gleichgewicht seitlich aus.
- Balanciere schnell aber sicher über die umgedrehte Langbank.



Station 3

Bälle werfen

- Stelle dich hinter die Markierung.
- Nimm einen Ball nach den anderen aus dem Reifen.
- Versuche die Bälle in das Kastenteil zu werfen.



Station 4

Seilspringen

- Stelle dich gerade hin.
- Nimm das Seil in beide Hände.
- Schwinge das Seil über deinen Kopf bis unter deine Füße.



Station 5

Bälle prellen

- Nimm den Ball in die Hand.
- Laufe so schnell wie möglich durch den Parcours.
- Vergiss dabei auf das Prellen des Balles nicht.

