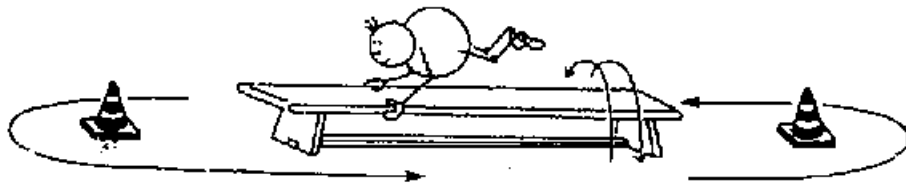


## Station: Hockwende

### Aufgabe:

- Mache Hockwenden an der Bank.
- Laufe um die zwei Hütchen und beginne wieder von vorne.



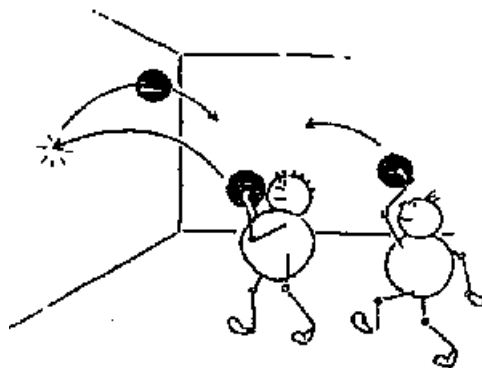
### Ihr braucht:

- 1 Langbank
  - 2 Hütchen
- 

## Station: Wandball

### Aufgabe:

- Stelle dich 3 Schritte von der Wand entfernt hin.
- Wirf den Ball an die Wand und fange ihn wieder auf.
- Räumt die Bälle am Schluss in den kleinen Kasten.



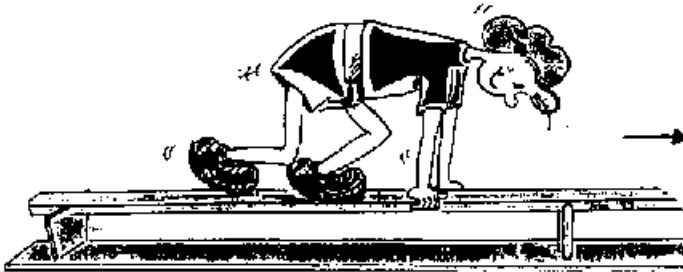
### Ihr braucht:

- Wand
- 3 Bälle (wenn ihr wollt in verschiedenen Größen)
- 1 kleinen Kasten

## Station: Kletterbank

### Aufgabe:

- Balanciere auf allen Vieren über die Bank.



### Ihr braucht:

- 1 Langbank
- 

## Station: Slalomprennen

### Aufgabe:

- Preme den Ball mit einer Hand im Slalom um die Hütchen herum.
- Räumt die Bälle am Schluss in den kleinen Kasten.



### Ihr braucht:

- 4 Hütchen
- 3 Bälle
- 1 kleinen Kasten

## Station: Hula- Hoop

### Aufgabe:

- Wie viele Runden schaffst du ohne Pause?



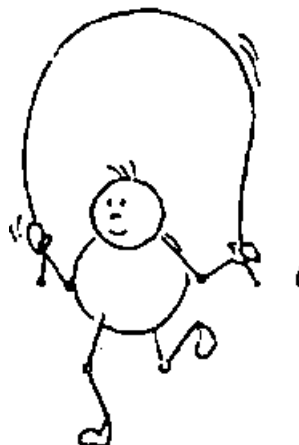
Ihr braucht:

- 3 Reifen
- 

## Station: Seil- Profi

### Aufgabe:

- Versuche möglichst viele Sprünge hintereinander!



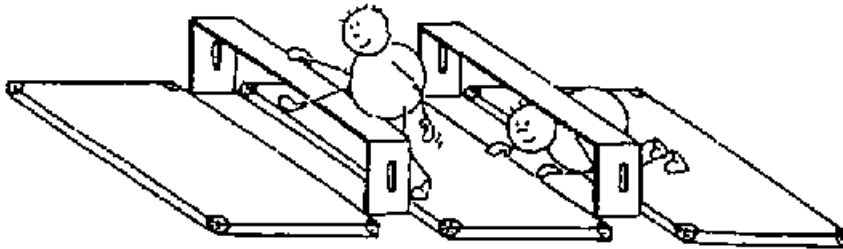
Ihr braucht:

- 3 Seile

## Station: Schnelligkeitstraining

### Aufgabe:

- Krieche durch das eine Kastenteil durch.
- Steige über das zweite Kastenteil drüber und wieder von vorne.



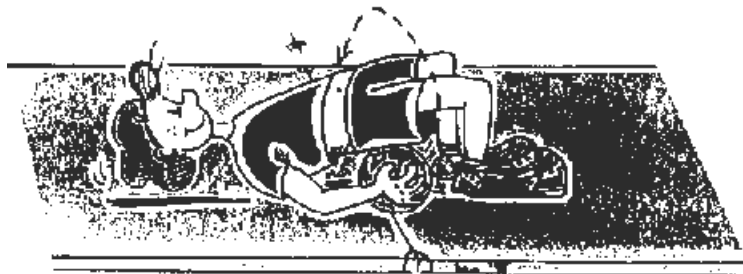
### Ihr braucht:

- 3 Turnmatten
  - 2 Kastenteile
- 

## Station: Bauch- Rücken- Trainer

### Aufgabe:

- Lege dich auf den Rücken auf eine Matte.
- Winkle deine Beine an und hebe deine Hüften an.
- Lasse den Ball um deine Hüften kreisen.



### Ihr braucht:

- 3 Matten
- 3 Bälle