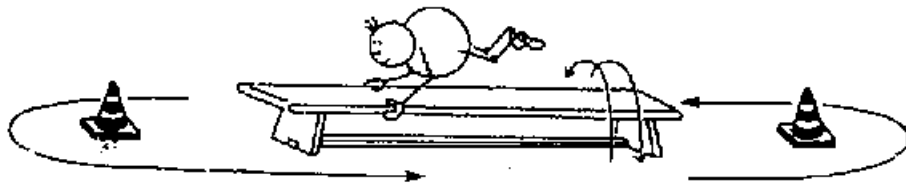


Station: Hockwende

Aufgabe:

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



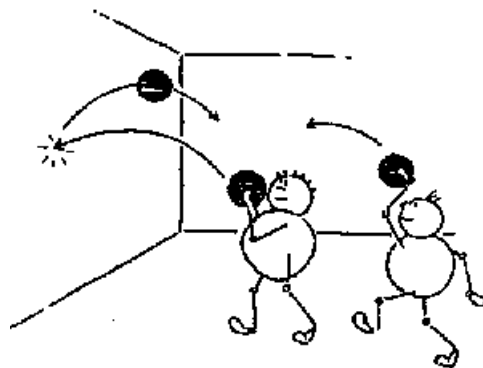
Ihr braucht:

- 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.



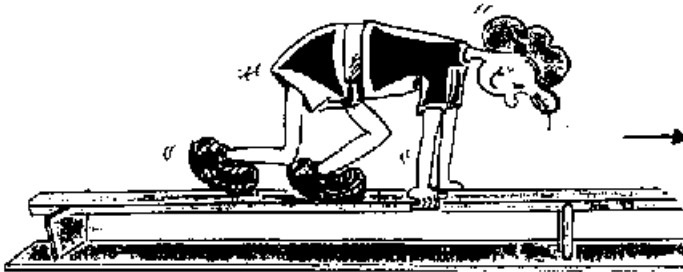
Ihr braucht:

- 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?



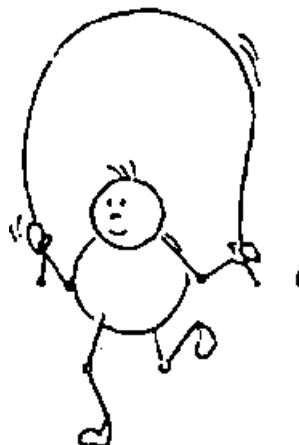
Ihr braucht:

- 3 Reifen
-

Station: Seil- Profi

Aufgabe:

- Versuche möglichst viele Sprünge hintereinander!



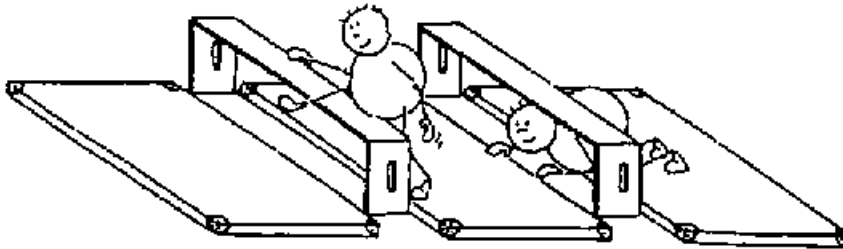
Ihr braucht:

- 3 Seile

Station: Schnelligkeitstraining

Aufgabe:

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



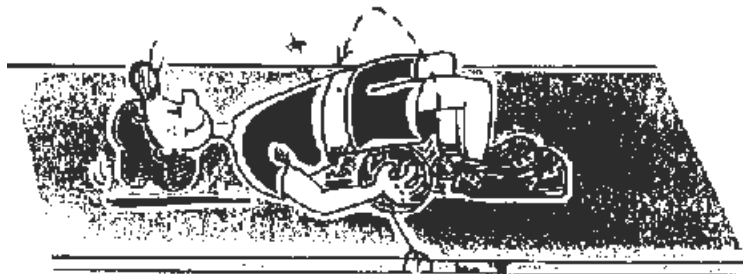
Ihr braucht:

- 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