

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2

Allgemeine Informationen 3



Alltagsmaterialien 5



Reifen 14



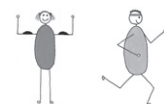
Flummi 24



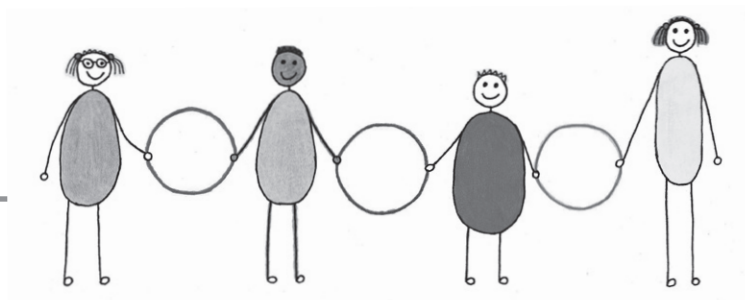
Seil 34



Goba 44



Fitness 52



Becher-Bowling

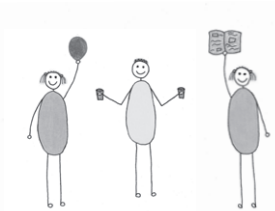
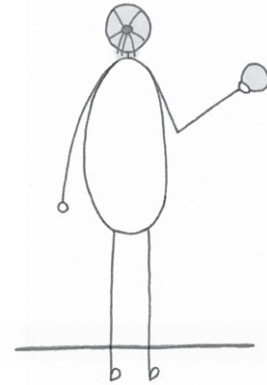
Stelle dich mit einem Tennisball in der Hand hinter der Linie auf.

Rolle den Ball wie beim Bowling auf die Becher zu.

Wie viele Versuche brauchst du, bis alle Becher umgefallen sind?



Rolle den Ball rückwärts durch deine Beine.



Schiffe versenken

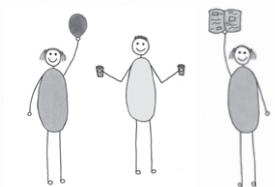
Stellt mehrere Becher auf. Versucht, Tischtennisbälle in die Becher zu werfen.

Wer von euch trifft die meisten Becher?

Wechselt die Wurfhand.



Schafft ihr es auch mit geschlossenen Augen?

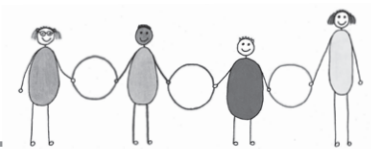
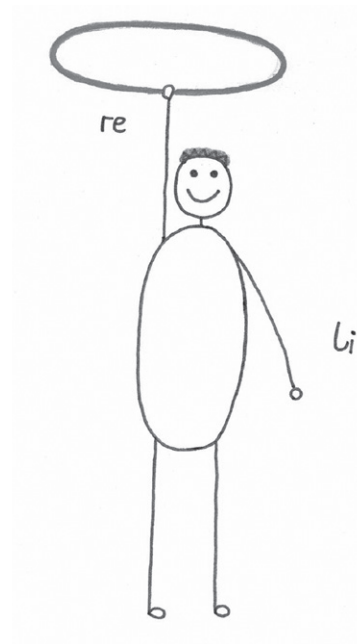


Cowboy

Nimm den Reifen in deine rechte Hand und strecke deinen rechten Arm in die Luft. Lasse den Reifen um deine rechte Hand über deinem Kopf wie ein Lasso kreisen.

Mache die Übung _____ Sekunden, ohne dass der Reifen herunterfällt.

Wiederhole die Übung mit deiner linken Hand.

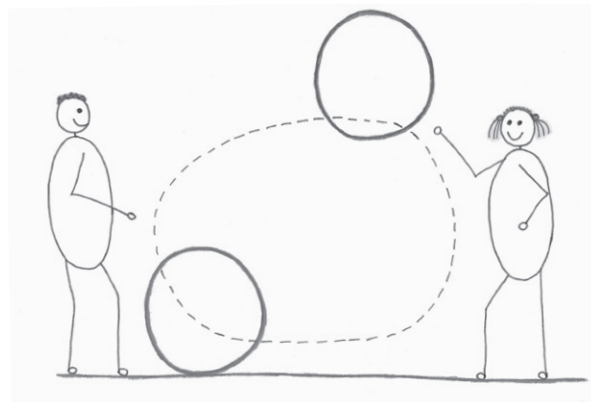


Reifen wechsle dich

Jeder hat einen Reifen.
Stellt euch einander gegenüber auf.

Ein Kind rollt den Reifen seinem Partner zu, gleichzeitig wirft das andere Kind seinen Reifen zurück.

Wiederholt die Übung _____-mal und wechselt dann eure Rollen.



Doppelschwung

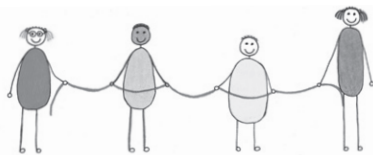
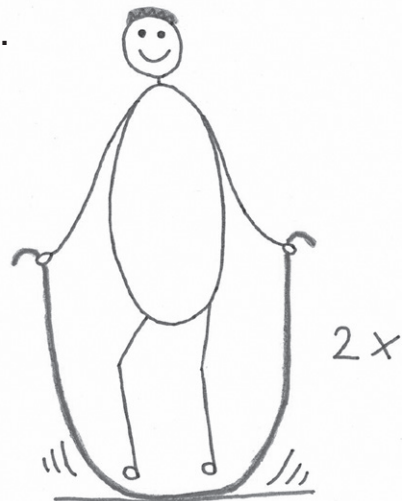
Halte das Springseil hüfthoch in beiden Händen.

Schwinge es 2-mal über deinen Kopf und springe mit geschlossenen Beinen darüber.

Wiederhole die Übung _____-mal.



Wie viele Sprünge sind dein Rekord?



Seilspringtrick

Halte das Springseil hüfthoch in beiden Händen. Schwinge es über deinen Kopf und springe mit geschlossenen Beinen darüber.

Wechsle deine Füße beim Springen so ab:

Hacke – Spitze – Hacke – Spitze ...

Wiederhole die Übung _____-mal.

