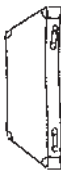
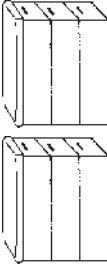

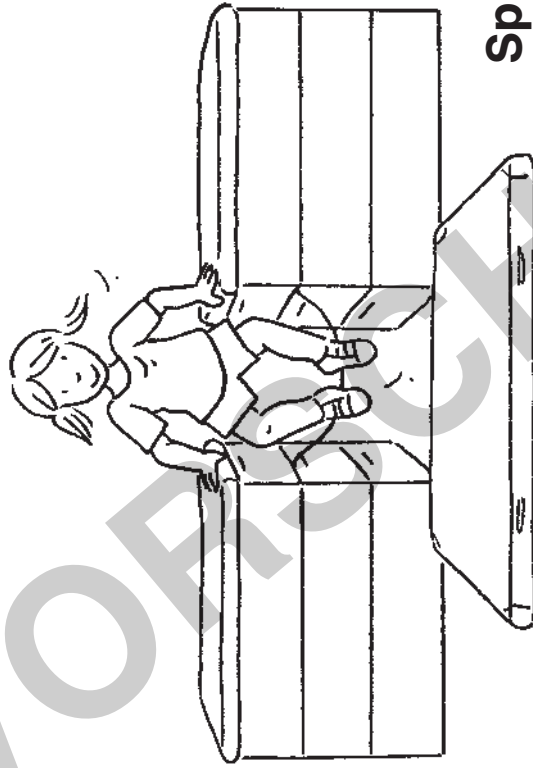





Du brauchst:

- 1 Turnmatte 
- 2 Kästen mit 3 Teilen 
- 1 Springseil 



Springe über das Seil, das zwischen den Kästen hängt. Stütze dich mit den Händen an den Kästen ab.

einfacher 

Hänge das Seil tiefer.

schwieriger   

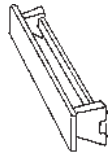
Hänge das Seil höher.

Station 3

Hasensprünge



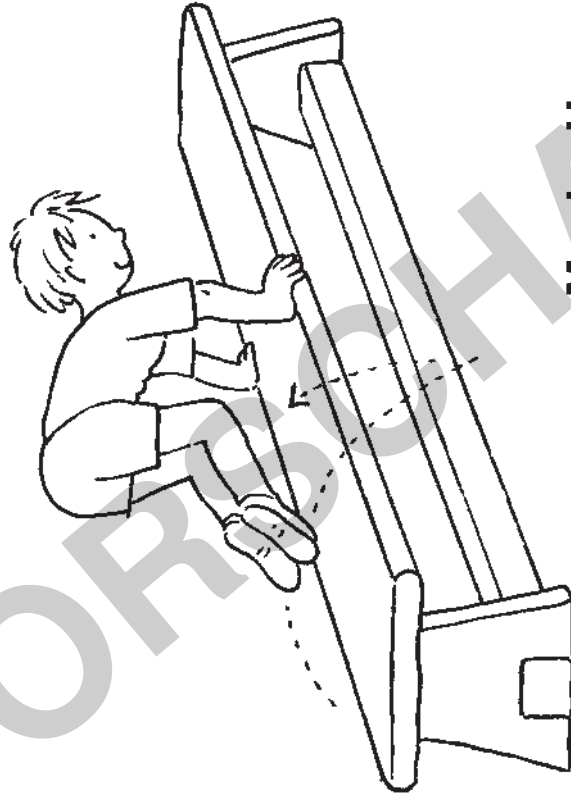
Du brauchst:



- 1 Bank



- 1 Softball



Mache Hasensprünge (Hockwenden).

einfacher




schwieriger

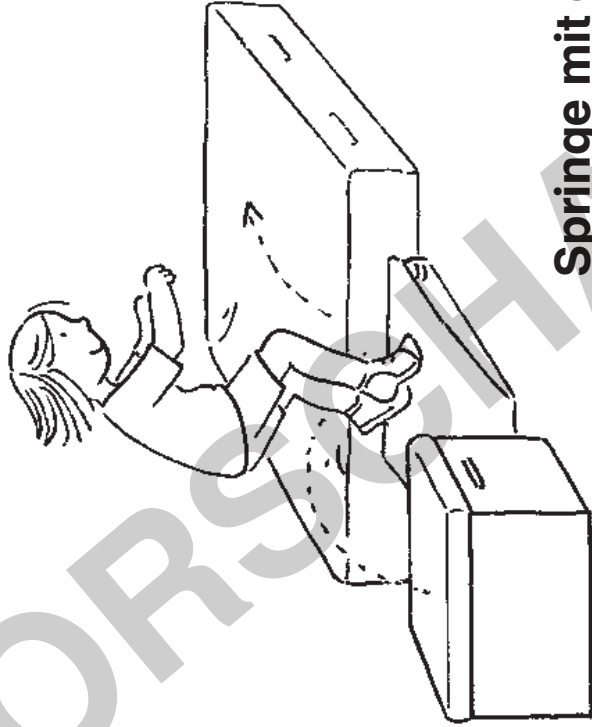
Übe die Hasensprünge auf dem Boden.

Lege einen Softball auf die Bank
und springe darüber.



Du brauchst:

- 1 kleinen Kasten 
- 1 Sprungbrett 
- 1 Weichbodenmatte 



Springe mit geschlossenen Beinen.

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Nimm den Kasten weg.
Springe mit Anlauf.

Du brauchst:



- 5 Hütchen



- 1 Ball
je Kind



Treibe als Spinne den Ball durch den Parcours.

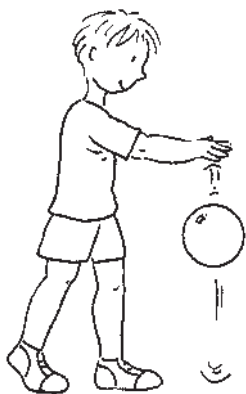
einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Setze den Po auf dem Boden ab.

Laufe auch auf dem Rückweg im Spinnengang.

Laufzettel



für _____



PFLICHTSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		

WAHLSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		