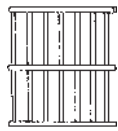


Station 1

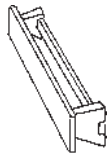
Meisterziehen



Du brauchst:

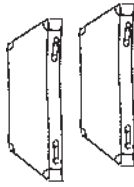


- 1 Sprossenwand

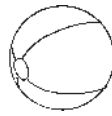


- 1 Bank
in die Sprossenwand
eingehängt

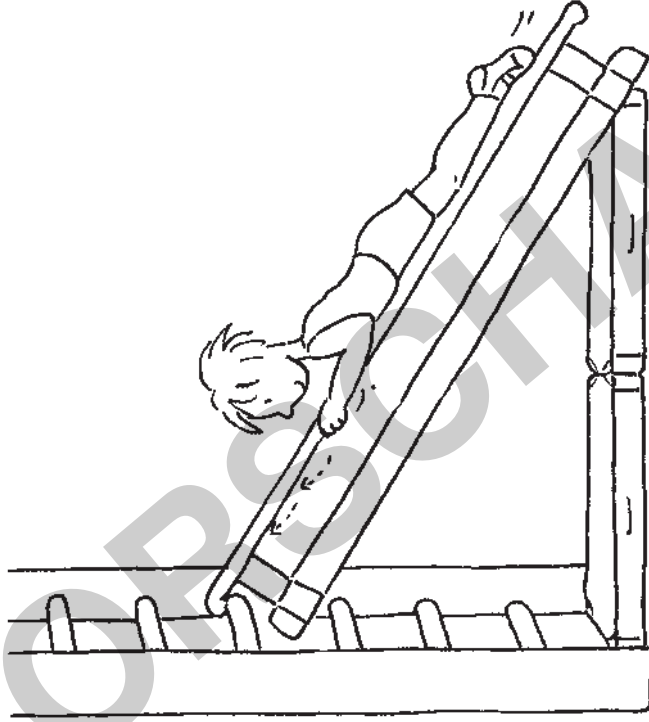
eingehängt



- 2 Turmatten



- 1 Medizinball



Wie viele Armzüge
brauchst du bis nach
oben?

einfacher ☆


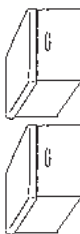
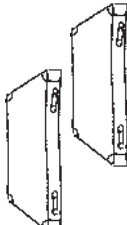

Winkle deine Beine an.

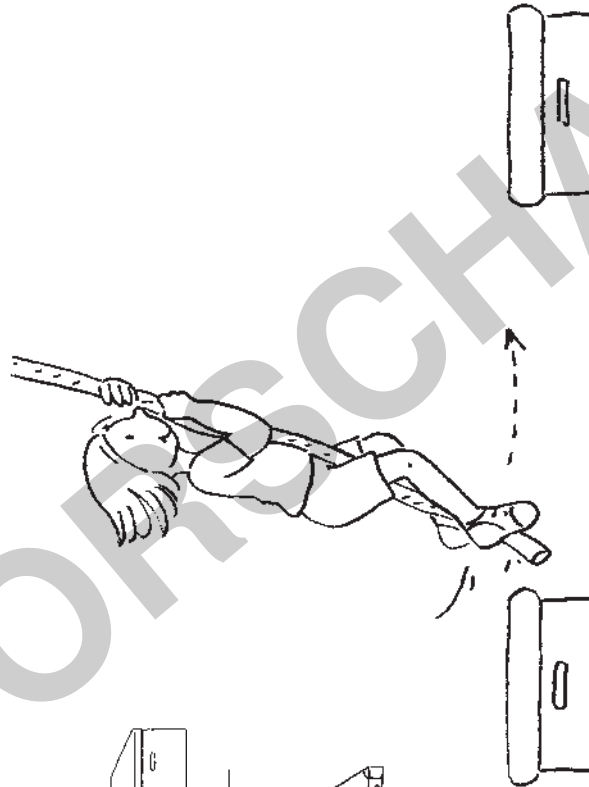
schwieriger ☆ ☆ ☆

Lege dir den Medizinball auf die Oberschenkel,
winkle deine Beine an und ziehe dich hoch.



Du brauchst:

- 2 Taue 
- 2 kleine Kästen 
- 2 Turnmatten 
- 1 Ball 



**Schaffst du es,
dich von Kästen zu
Kästen zu schwingen?**

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

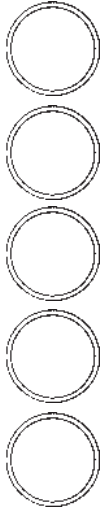
Schwinge dich von Matte zu Matte.

Klemme einen Ball zwischen die Beine.



Du brauchst:

- 5 Reifen,
eng hintereinandergelegt



Springe mit dem rechten oder dem linken Bein. In jeden Reifen springst du 2x.

einfacher ☆

Springe mit beiden Beinen gleichzeitig.

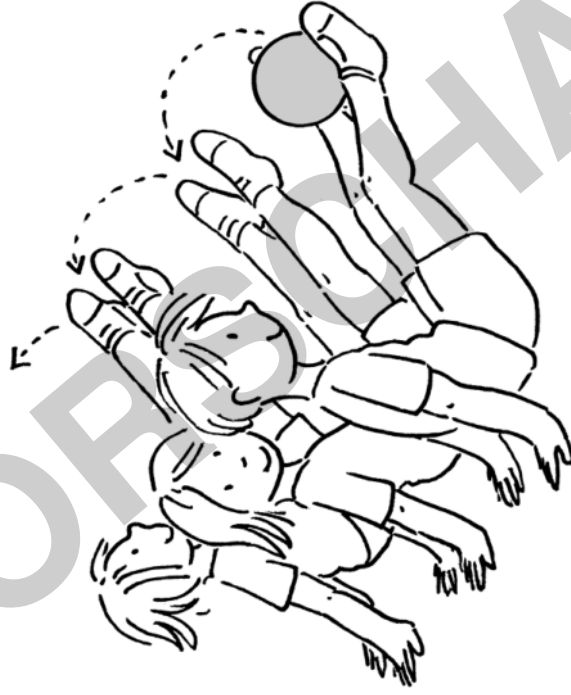
schwieriger ☆ ☆ ☆

Springe nur mit dem rechten oder dem linken Bein. Schaffst du es, in jeden Reifen nur 1x zu springen?



Du brauchst:

- 1 Ball 



**Schaffst du es,
die Beine bei der Übergabe
oben zu lassen?**

einfacher 

Setze die Beine nach der Übergabe ab.

schwieriger   

Halte deine Arme oben.

Stütze dich nicht mit den Händen auf.

Station

7

Station

8

VORSCHAU

zur Vollversion