

Versucht, als „Schubkarre“ (dein Partner nimmt dich an deinen Oberschenkeln und du läufst auf deinen Händen)

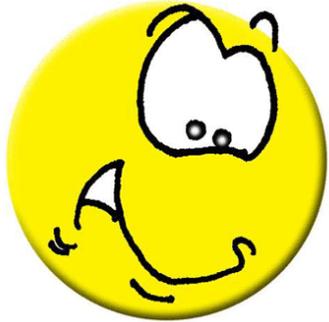


den Ball ins Tor zu schießen!

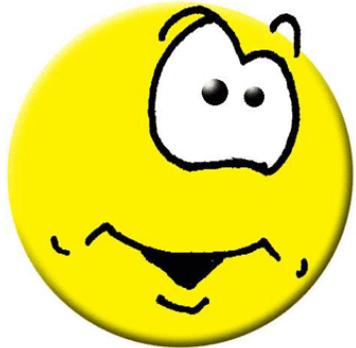
Stupst den Ball dabei nur mit dem Kopf an!



Stellt euch an der Linie auf und springt mit geschlossenen Beinen, soweit ihr könnt!



Wer schafft es, ohne abzusetzen
von vorne bis hinten
über die Bank zu flanken?



Wie viele Liegestützen
schaffst du?



Transportiert den Luftballon in den Kasten!
Die Hände dürft ihr dabei nicht benutzen!



HULLA-HOOP! Kannst du den
Reifen um deine Hüften kreisen lassen?



Wie viele Seilspring-Hüpfen schafft ihr?
Könnt ihr auch zu zweit mit einem
Seil hüpfen oder schafft ihr Doppelhüpfen?



Legt den Ring auf den Kopf.
Nun steigt auf
den Kasten und wieder herunter.



BOCKSPRINGEN!

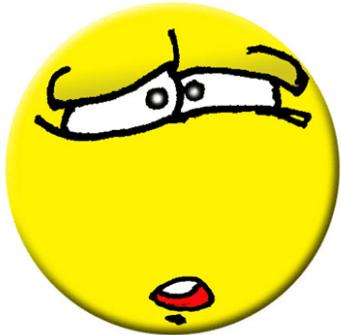
Setzt euch auf den Boden und legt die Füße
oder die Unterschenkel auf das Rollbrett.



Nun „lauft“ ihr mit den Händen los
und schiebt dabei eure Füße vor euch her.



Mit Tüchern jonglieren!
Fange mit 2 Tüchern an –
schaffst du es auch mit drei oder mehr?



Wie oft triffst du
in den Basketballkorb?