

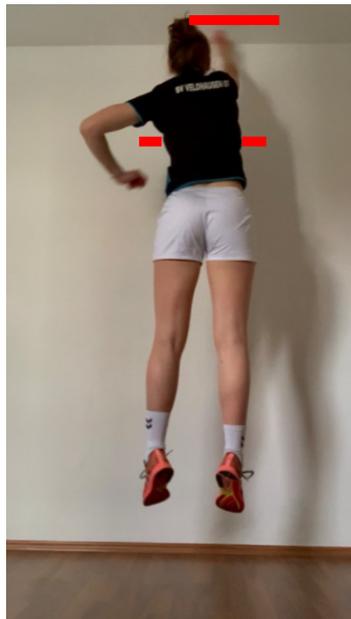
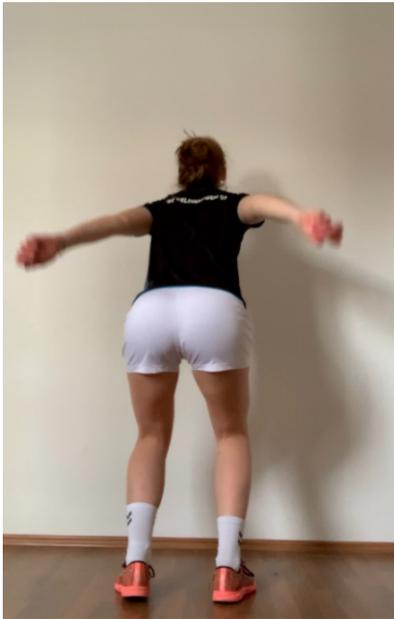
1

Sprung an der Wand

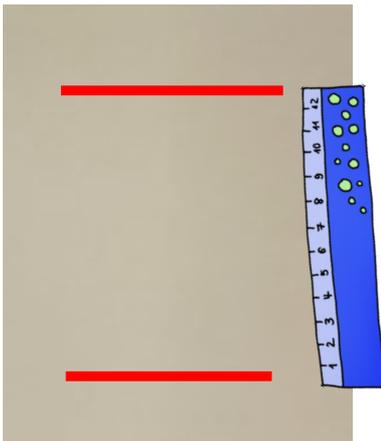
Du brauchst: Kreide, Maßband



Stelle dich an die Wand.
Strecke deine Arme hoch.
Zeichne mit der Kreide eine Linie an deine
Fingerspitzen.



Springe so hoch du kannst.
Zeichne an der höchsten Stelle
eine zweite Linie.



Miss den Abstand zwischen beiden Linien.
Du hast drei Versuche.

2

Baumstamm - Tippen

Du brauchst: Sanduhr, Matte



Gehe in die Baumstamm - Stellung.
Dein Körper bildet eine gerade Linie.



Tippe mit dem linken Fuß auf die Hacke des anderen Fußes.



Gehe zurück in den Baumstamm.



Tippe mit dem rechten Fuß auf die Hacke des anderen Fußes.

Du hast 1 Minute Zeit.
Dein Partner zählt die Berührungen der Füße.



3

Linienlauf

Du brauchst: Sanduhr, Hütchen



Starte an der gelben Linie und laufe zur roten Linie.



Berühre die rote Linie mit einer Hand und laufe wieder zurück zur gelben Linie.



Berühre die gelbe Linie mit einer Hand und laufe wieder zur roten Linie usw.

Du hast 1 Minute Zeit. 
Dein Partner zählt die Berührungen der Linien.

4

Seilspringen

Du brauchst: Sanduhr, Springseil



Springe über das Seil.
Du hast 1 Minute Zeit.
Dein Partner zählt die Seilsprünge.



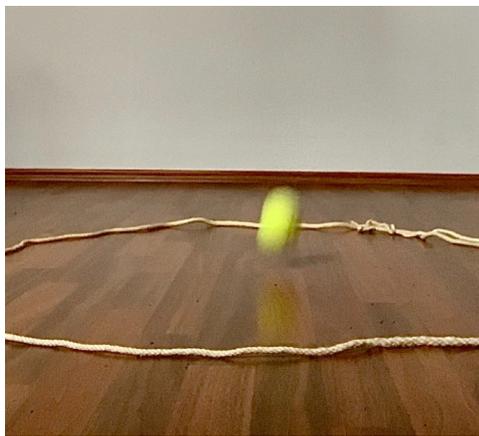
5

Reifenwurf durch die Beine

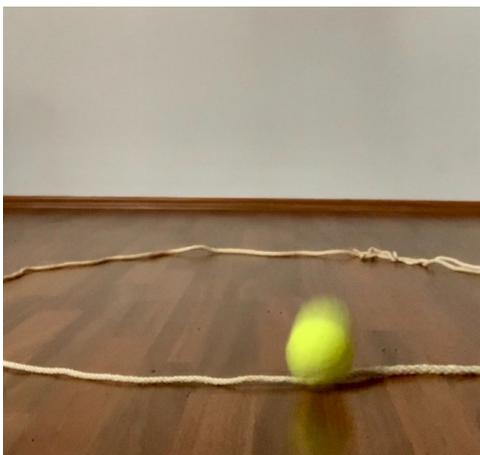
Du brauchst: 10 Sandsäckchen, Hütchen, Reifen



Stelle dich rückwärts an die gelbe Linie. Deine Beine sind gegrätscht. Wirf 10 Sandsäckchen durch die Beine in den Reifen.



Zähle, wie oft ein Sandsack im Reifen landet.



Zähle, wie oft ein Sandsack auf dem Rand des Reifens landet.

