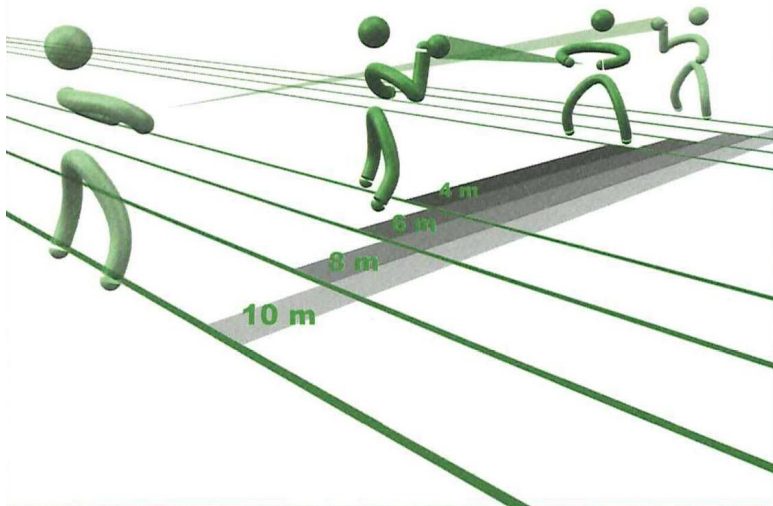


ÜBUNG 1

KERNWURF mit Handball

>>>



INFORMATION

>>>

- Distanz:
- Mädchen 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4 m
- Knaben 6, 8, 10, 12, 10, 8, 6 m

erfüllt

✓ 1 fehlerfreier Durchgang = 16 Pässe Total

super

✓✓ 2 fehlerfreie Durchgänge = 32 Pässe Total

ÜBUNG 2

LAUFE DEIN ALTER

>>>



INFORMATION

>>>

- Laufe dein Alter!
(10, 11 oder 12 Minuten)

erfüllt

✓ laufen ohne Pausen
und ohne marschieren

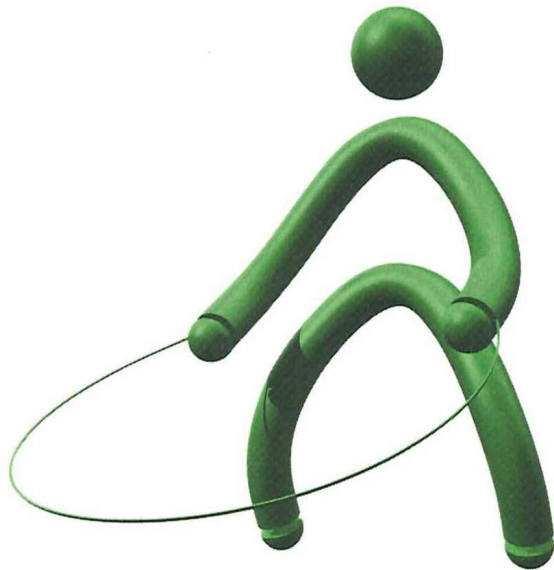
✓✓ super

mindestens 15 Minuten laufen

ÜBUNG 3

SKIPP AND JUMP

>>>



INFORMATION

>>>

Band 4, Broschüre 2, Seite 18

- Takthüpfen- Doppelhüpfen
im Wechsel mit Seil

erfüllt

✓ 3 Durchgänge = 24 Sprünge

super

✓✓ 4 Durchgänge = 32 Sprünge

ÜBUNG 4

STURZHANG an den Schaukelringen >>>



INFORMATION >>>

Band 4, Broschüre 3, Seite 18

erfüllt

- ✓ Sturzhang aus dem Stand,
Ringe schulterhoch

super

- ✓✓ Aufschwung in den Sturzhang aus dem
Schaukeln