

eher leichte Übungen



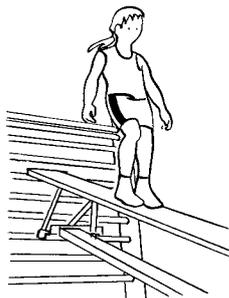
Ich kann aufrecht und auf den Fussballen auf der Langbank-Kante gehen und dabei einen Medizinball auf dem Kopf tragen (ohne Unterbrechung 1 Länge vv. und 1 Länge rw.).



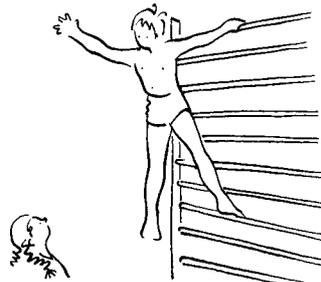
Ich kann vom Boden auf die Langbank-Kante springen, auf einem Fuss landen und 5 Sekunden im Gleichgewicht bleiben (2 Sprünge-. Je 1 Landung auf dem li und re Fuss).



Ich kann mit geschlossenen Augen vorwärts und rückwärts über die Langbank gehen.



Ich kann ohne Hilfe der Hände die Langbank hochsteigen, mich drehen und hinuntersteigen (Langbank auf Sprosse 12-14).



Ich kann an der Sprossenwand die abgebildete Stellung einnehmen, weiter hoch steigen, mich auf die oberste Sprosse setzen und hinuntersteigen.



Grätschsprung: Ich kann beim Springen die Beine öffnen und schliessen (5-mal ohne Fehler).



Grundsprung: Ich kann 10-mal mit aufrechem Oberkörper und den Oberarmen am Körper seilspringen (1 Sprung pro Seildurchzug).

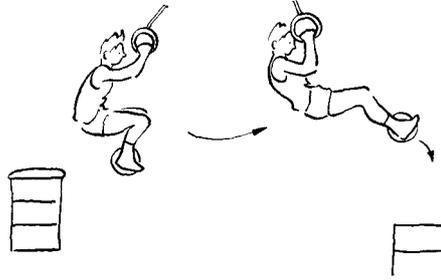


Ich kann 5-mal mit dem rechten und 5-mal mit dem linken Bein springen.

mittlere Übungen



Ich kann mit einem Ball auf dem Kopf die schwankende Rampe hochsteigen und nach einer Kniebeuge rückwärts hinuntersteigen (2-mal).



Ich kann mich vom Kasten abstossen mit einem Ball zwischen den Füßen, diesen in den andern Kasten fallen lassen und wieder auf dem Kasten am Startpunkt anhalten (3-mal).



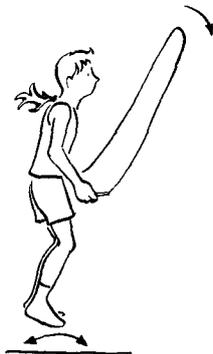
Ich kann auf Gleichgewichtgeräten mehr als 10 Sekunden balancieren. Meine Geräte: Rola Bola, Balancierbrett



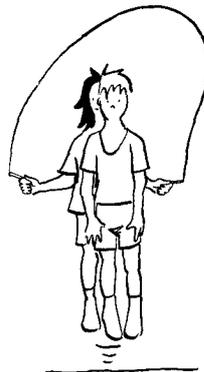
Ich kann die Sprossenwand traversieren, dabei nur die markierten Sprossen benutzen und mich unterwegs 3-mal im Kreise drehen.



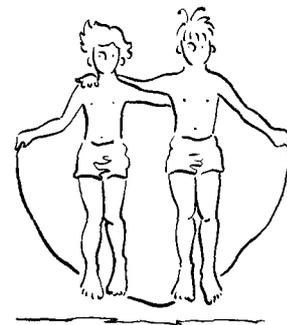
Ich schaffe es, mit einer Hand auf dem Rücken, die ausgestellte Sprossenwand zu übersteigen.



Ich kann die «Glocke» (vw./rw. hüpfen) oder die «Skifahrerin» (sw. hüpfen) 10-mal hintereinander ausführen.

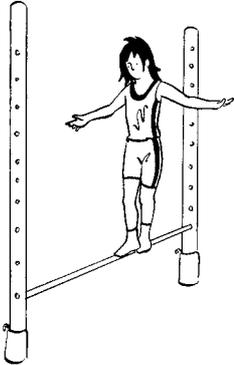


Zu zweit: Wir schaffen es, hintereinander stehend 10-mal mit dem Seil zu springen



Zu zweit: Wir können nebeneinander stehend und uns an der Schulter haltend 10-mal mit dem Seil springen.

schwierige Übungen



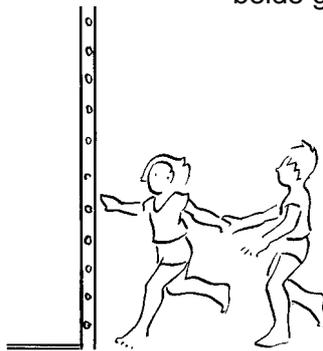
Ich kann über die Reckstange gehen (3 Versuche, alle gelingen).



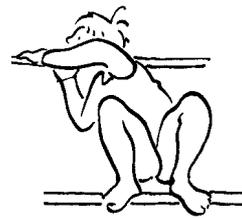
Zu zweit: Meine Partnerin und ich schaffen es, uns auf zwei Arten auf der Langbank-Kante zu kreuzen (2 Versuche, beide gelingen).



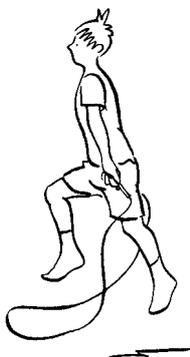
Ich kann auf einem Medizinball 3 m vorwärts gehen (2 Versuche, beide gelingen).



Zu zweit mit Handfassung: Wir können die Sprossenwand übersteigen und dabei auf den Arm mit Handfassung verzichten.



Ich kann in einer Acht um die beiden Holmen des Stufenbarrens klettern ohne den Boden zu berühren.



Ich schaffe zehn Laufsprünge (1 Sprung pro Durchzug). Kriterien: Fussballen-Sprünge, Vorwärtsbewegung, aufrechter Oberkörper.



Ich schaffe beim Grundsprung mindestens einmal mit gekreuzten Armen zu springen (2 Versuche, beide gelingen).



Doppeldurchzug:
1 Sprung, Seil 2-mal unten durchziehen

Ich schaffe beim Seilspringen mindestens einmal den Doppeldurchzug (2 Versuche, beide gelingen).