

Aufgabe **4-7 Jahre**

1 **Balancieren auf einem Bälkchen:**

Eine Bälkchen Länge vorwärts, eine Bälkchen Länge rückwärts balancieren, dann $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Zehenspitzen, Strecksprung



Aufgabe **8-9 Jahre**

1 **Balancieren auf einem Bälkchen, dass auf zwei kl. Kästen steht:**

Mit geschlossenen Augen vorwärts über das Bälkchen balancieren, $\frac{1}{2}$ Drehung in der Hocke, drei Schritte vorwärts, Strecksprung, seitlich drehen, an der Querseite Grätschsprung runter.



Aufgabe **10-11 Jahre**

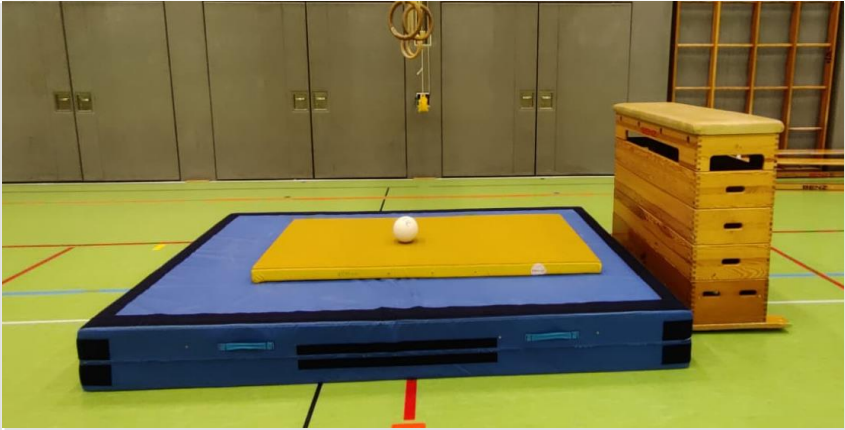
1 **Balancieren auf einem Balken:**

Auf das Gerät klettern, bis zur Mitte laufen, Strecksprung mit Beinwechsel, $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Zehenspitzen, bis zum Ende des Balkens rückwärts balancieren, $\frac{1}{2}$ Drehung in der Hocke, Hocksprung vom Gerät



Aufgabe	4-7 Jahre	
<p>2</p>	<p>Seilbrücke mit 4 Seilen zwischen den Holmen:</p> <p>Über die Seilbrücke auf die andere Seite klettern</p>	
Aufgabe	8-9 Jahre	
<p>2</p>	<p>Holme parallel:</p> <p>Im Vierfüßler Stand über die Barrenholme vorwärts und anschließend rückwärts klettern</p>	
Aufgabe	10-11 Jahre	
<p>2</p>	<p>Holme gekreuzt:</p> <p>Barrenholme auf den jeweils gegenüberliegenden Seiten ganz ausfahren. Über die unterschiedlich hohe Holme auf die andere Seite klettern</p>	

Aufgabe	4-7 Jahre	
3	Rolle vorwärts, Strecksprung, Rückenschaukel (wenn nötig mehrfach), aufstehen ohne Hände	
Aufgabe	8-9 Jahre	
3	Kombination Strecksprung-Hocksprung, Rolle vorwärts, nachstellschritt Pferdchensprung	
Aufgabe	10-11 Jahre	
3	Rolle vorwärts in den Grätschstand, Kopfstand (2 Sek. halten), Rolle rückwärts, Hocksprung	

Aufgabe	4-7 Jahre	
4	In der Mitte der Weichbodenmatte (WB) liegt eine kleine gelbe Matte (kl. M). Die Kinder schwingen vom hohen Kasten (mind. 1m) an den Ringen über die kl. M und landen stehend dahinter auf der WB	
Aufgabe	8-9 Jahre	
4	In der Mitte der Weichbodenmatte (WB) liegt eine kleine gelbe Matte (kl. M). Die Kinder schwingen mit einem Softball zwischen den Füßen vom Kasten (mind. 1m) über die kl. M , übergeben den Ball dem ÜL am Ende der kl. M den Ball und landen auf dem „Rückweg“ auf der kl. M	
Aufgabe	10-11 Jahre	
4	In der Mitte der Weichbodenmatte (WB) liegt eine kleine gelbe Matte (kl. M). Die Kinder schwingen mit einem Softball zwischen den Füßen vom Kasten (mind. 1m) über die kl. M ,werfen den Ball in ein kl. Kasten der hinter der WB steht (ca. 30 cm Entfernung) und landen auf dem „Rückweg“ auf dem Kasten	

Aufgabe	4-7 Jahre
5	Von einem kl. Kasten in ein Minitrampolin springen, auf ein ca. 1m hohen Kasten (längs stehend) aufhocken, auf den Zehenspitzen ans andere Ende laufen, Strecksprung runter
Aufgabe	8-9 Jahre
5	Über eine Bank Anlauf nehmen, ins Minitrampolin einspringen, auf einem ca. 1m hohen Kasten (längs stehend) im stehen landen, Hocksprung runter
Aufgabe	10-11 Jahre
5	Anlauf über eine Bank nehmen, in ein Minitrampolin einspringen, über ein ca. 1m hohen Kasten (quer stehend) überhocken, landen

