

<b>Aufgabe</b>	<b>4-7 Jahre</b>
1	<p><b>Balancieren auf einem Bälkchen:</b></p> <p>Eine Bälkchen Länge vorwärts, eine Bälkchen Länge rückwärts balancieren, Strecksprung vom Gerät</p>



<b>Aufgabe</b>	<b>8-9 Jahre</b>
1	<p><b>Balancieren auf einem Bälkchen, dass auf zwei kl. Kästen steht:</b></p> <p>Mit geschlossenen Augen vorwärts über das Bälkchen balancieren, ½ Drehung in der Hocke, drei Schritte vorwärts, seitlich drehen, an der Querseite Hocksprung runter.</p>



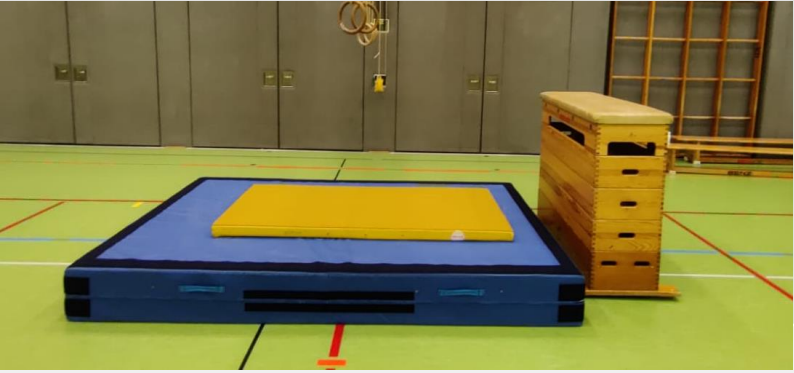
<b>Aufgabe</b>	<b>10-11 Jahre</b>
----------------	--------------------


1	<p><b>Balancieren auf einem Balken:</b></p> <p>Auf das Gerät klettern, bis zur Mitte laufen, Strecksprung, ½ Drehung auf den Zehenspitzen, bis zum Ende des Balkens rückwärts balancieren, ½ Drehung in der Hocke, Hocksprung vom Gerät</p>
---	---



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

<b>Aufgabe</b>	<b>4-7 Jahre</b>	
3	Strecksprung, Chasee rechts, Chasee links Rückenschaukel (wenn nötig mehrfach), aufstehen mit Hände	
<b>Aufgabe</b>	<b>8-9 Jahre</b>	
3	Kombination Strecksprung-Hocksprung, Rolle vorwärts, nachstellschritt Pferdchensprung	
<b>Aufgabe</b>	<b>10-11 Jahre</b>	
3	Rolle vorwärts in den Grätschstand, Kopfstand (2 Sek. halten, Hilfe erlaubt), Hocksprung	

<b>Aufgabe</b>	<b>4-7 Jahre</b>	
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	
<b>Aufgabe</b>	<b>8-9 Jahre</b>	
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	
<b>Aufgabe</b>	<b>10-11 Jahre</b>	
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	

<b>Aufgabe</b>	<b>4-7 Jahre</b>	
5	Von einem kl. Kasten in ein Minitrampolin springen, Strecksprung auf die Matte	
<b>Aufgabe</b>	<b>8-9 Jahre</b>	
5	Über eine Bank Anlauf nehmen, ins Minitrampolin einspringen, auf einem ca. 1m hohen Kasten (längs stehend) im stehen landen, Hocksprung runter	
<b>Aufgabe</b>	<b>10-11 Jahre</b>	
5	Anlauf über eine Bank nehmen, in ein Minitrampolin einspringen, über ein ca. 1m hohen Kasten ( quer stehend) überhocken, landen	