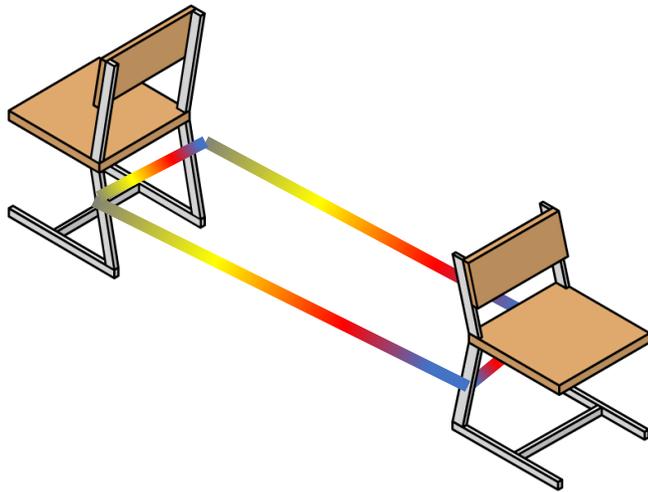


Gummitwisten

Du brauchst:

2 Stühle

1 Gummitwist Seil (oder: 1 Gummiband oder Seil)



Schaue dir die Sprungfolge an.
Versuche sie nachzuspringen.

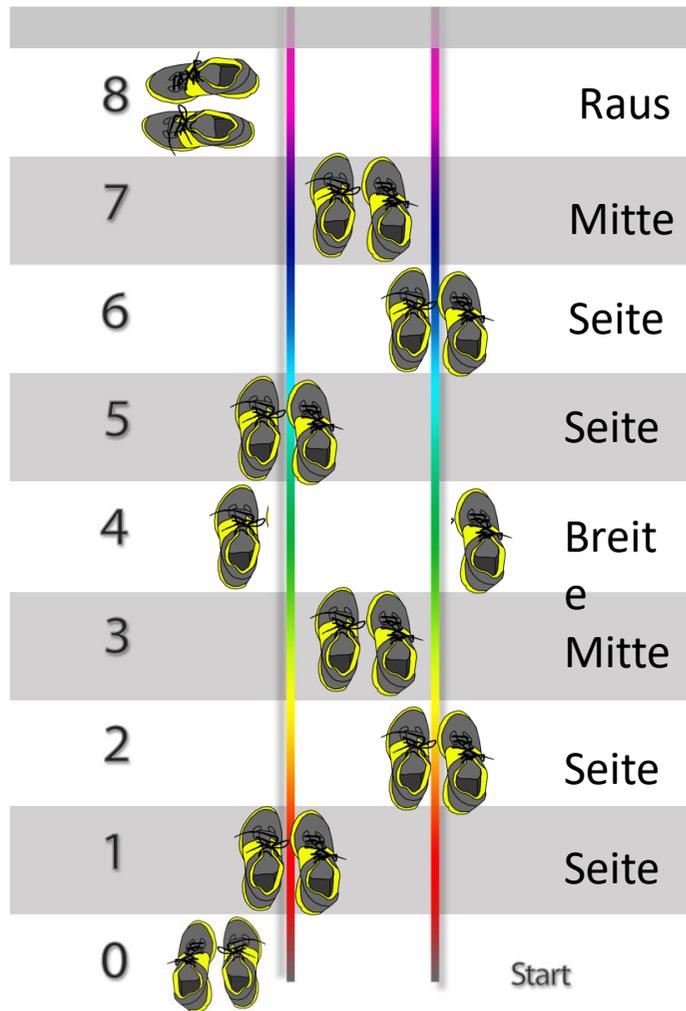
- Schaffst du es ohne Fehler?
- Springe rhythmisch!

Du kannst den QR Code scannen. Dort siehst du ein Video der Sprungfolge!

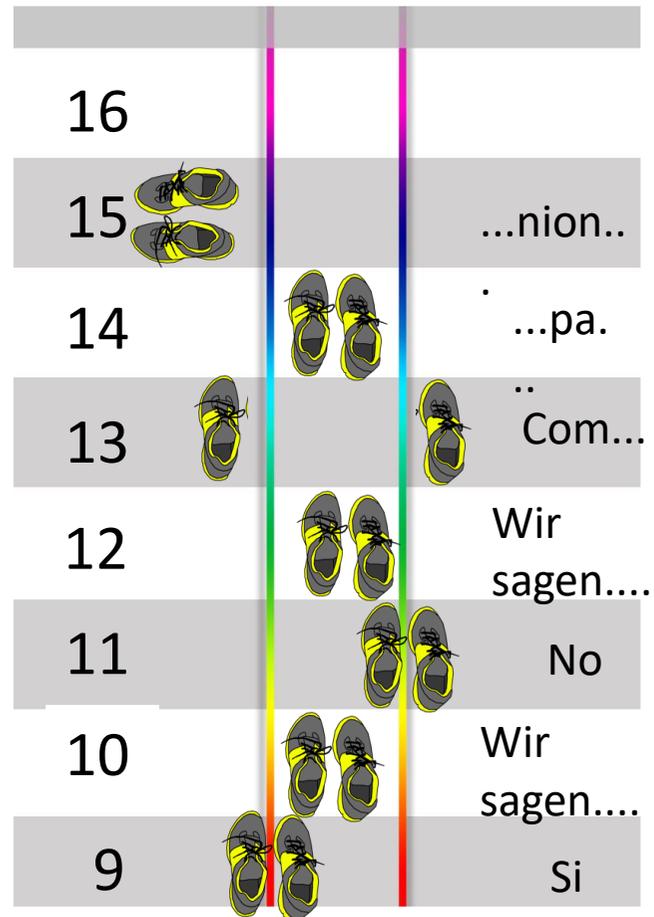
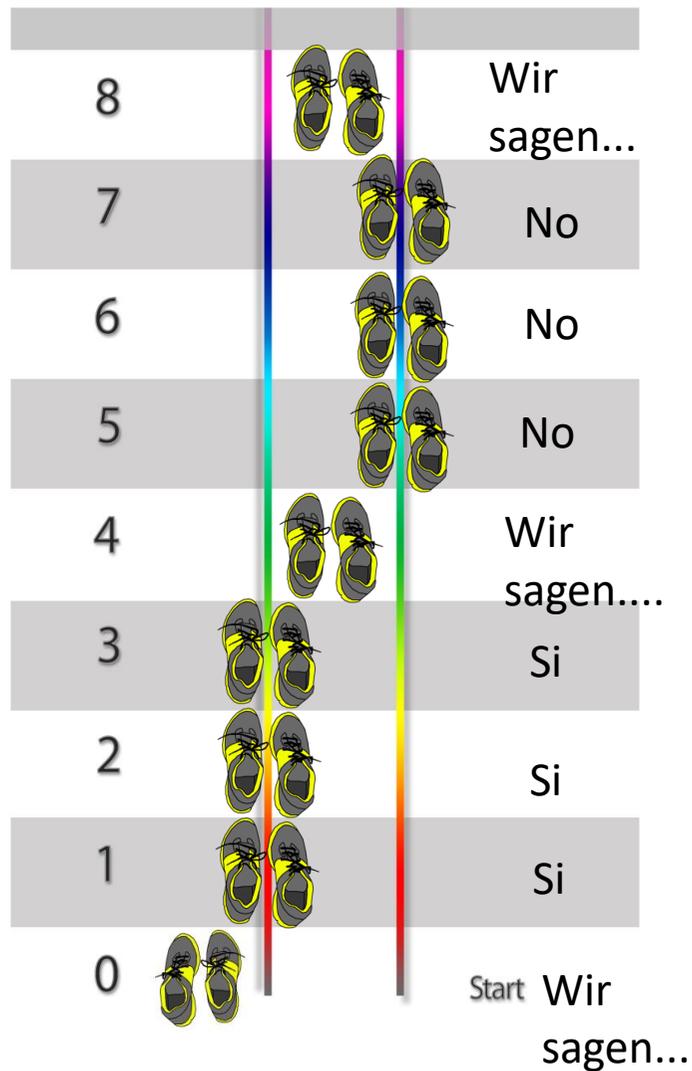
Du kannst dir auch eigene Sprungfolgen ausdenken!

Achtung: Die Sprungfolgen sind sortiert! Die ersten Sprünge sind einfach. Dann werden sie immer schwieriger!

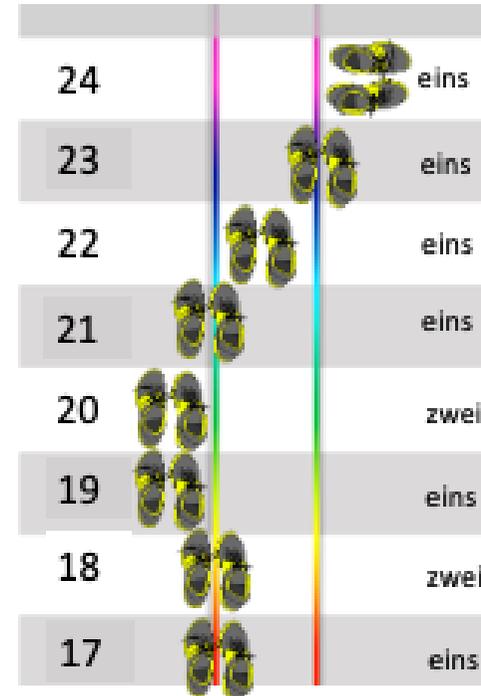
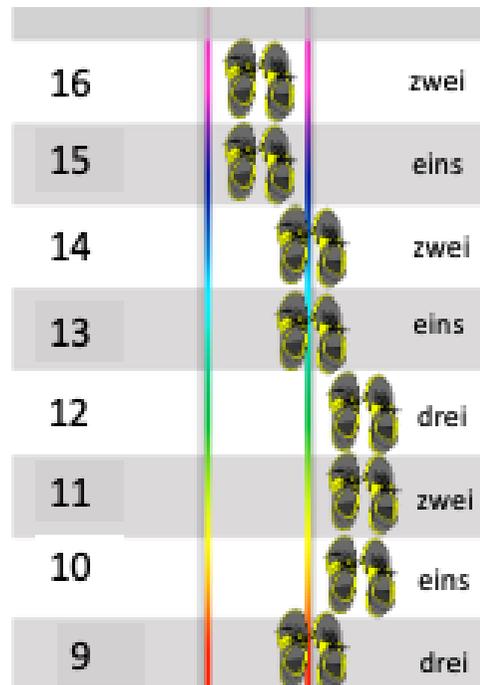
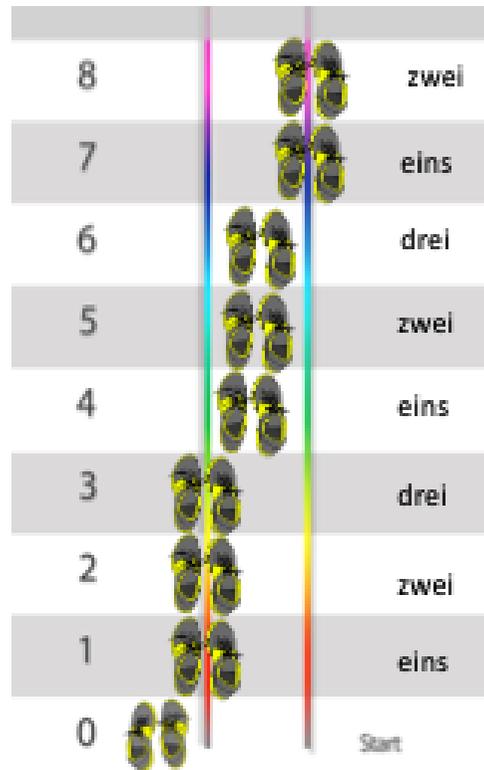
Seite, Seite, Mitte, Breite



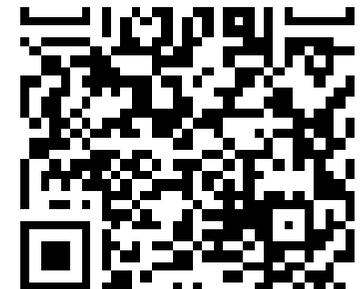
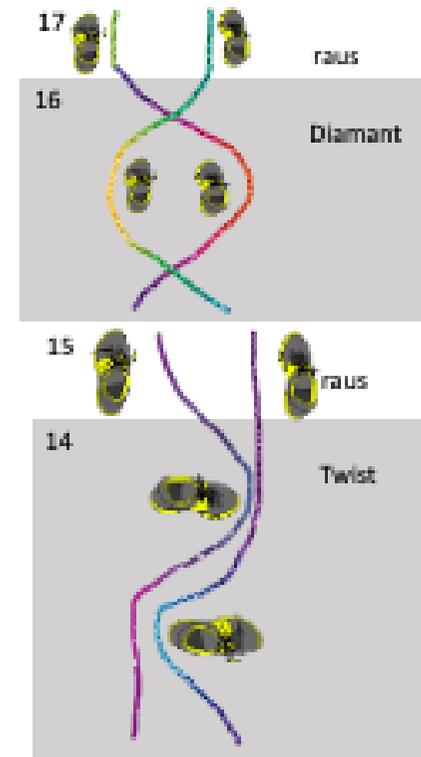
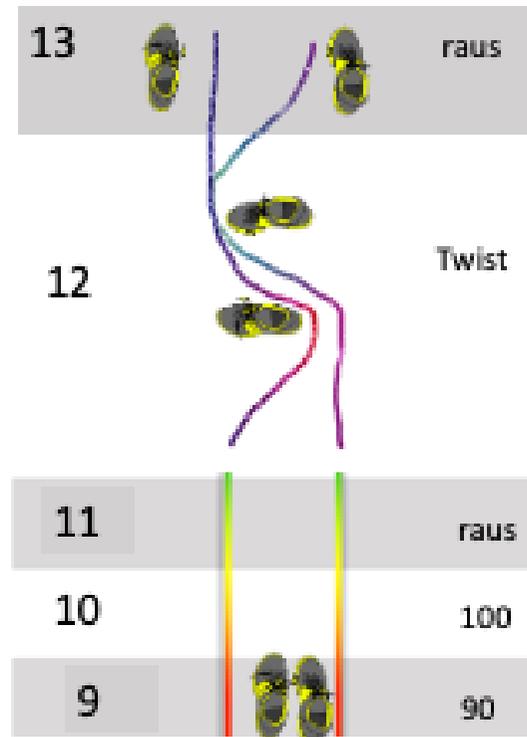
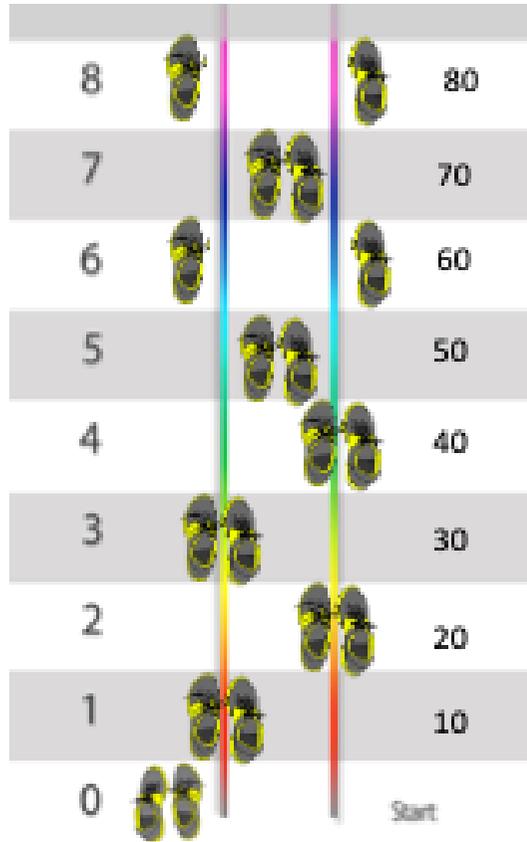
Companion



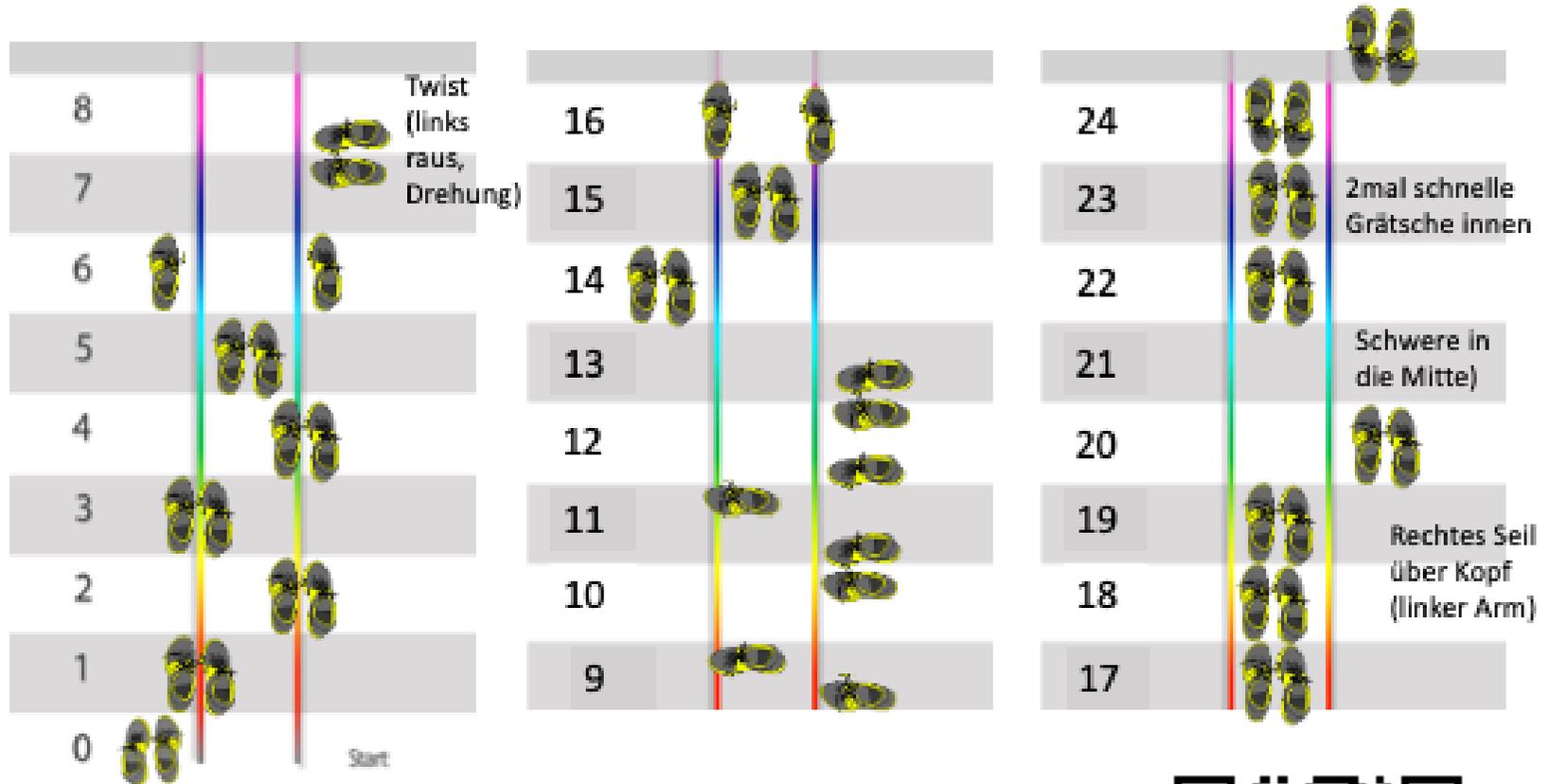
1, 2, 3



100



Shoop



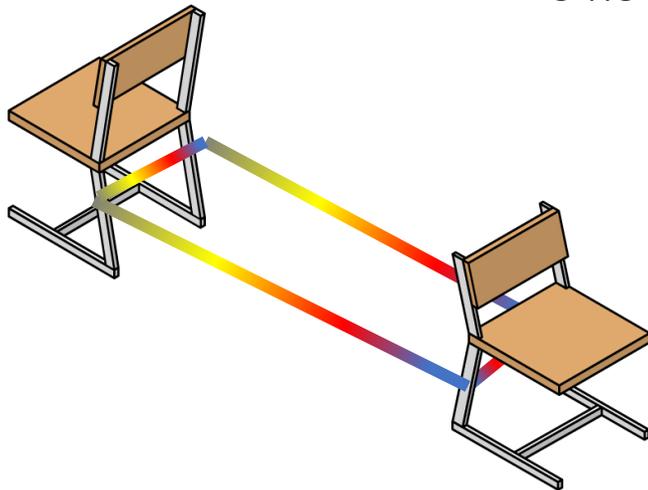
Platz für eigene Ideen...



Zehnerle - Tricks mit dem Ball

Du brauchst:

- 1 Ball
- eine Wand, an die du den Ball werfen DARFST!



Nimm dir einen Ball.

Stelle dich vor die Wand, sodass du den Ball gut gegen die Wand werfen und anschließend fangen kannst!

Lese dir die Aufgaben durch!

Du darfst den nächsten Trick erst machen, wenn du die Aufgabe geschafft hast!

Schaffst du alle Aufgaben?

Denke dir einen eigenen „Zehnerle“ aus!

10mal	Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen nachdem der Ball einmal den Boden berührt hat	
9mal	Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und direkt fangen	
8mal	Ball mit beiden Händen an die Wand werfen vor dem Fangen jeweils einmal klatschen	
7mal	Ball mit der einer Hand an die Wand werfen und sofort wieder auffangen.	
6mal	Ball mit der anderen Hand an die Wand werfen und sofort wieder auffangen.	
5mal	Ball mit der einer Hand an die Wand werfen, hinter dem Rücken klatschen und sofort wieder auffangen.	
4mal	Ball mit einer Hand an die Wand werfen und vor dem Fangen einmal Hampelmann springen	
3mal	Ball mit einer Hand an die Wand werfen und vor dem Fangen einen Fuß berühren	
2mal	Ball unter dem eigenen Bein hindurch an die Wand werfen und wieder fangen	
1mal	während der Ball in der Luft ist einmal um die eigene Achse drehen	
eigene Aufgabe		

**...Platz für
eigene Idee.**

10mal		
9mal		
8mal		
7mal		
6mal		
5mal		
4mal		
3mal		
2mal		
1mal		
eigene Aufgabe		