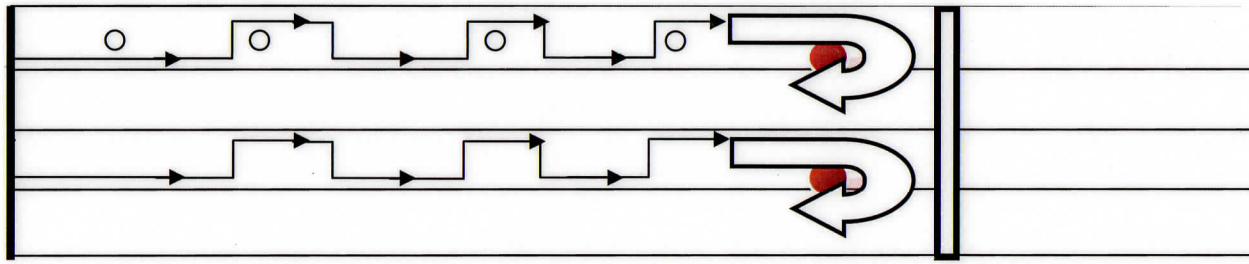
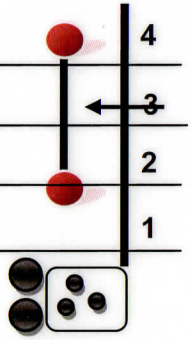
4
Slalomlaufen
um 5 Stangen,
zurück gerade
Strecke
sprinten

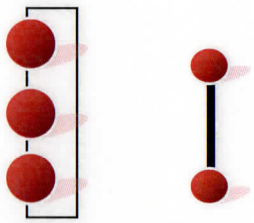


6 80g Ballwurf Riege 1-4
800g Medizinball Riege 5-9
über Kopf mit beiden Händen
bis 20m-Maßband auslegen



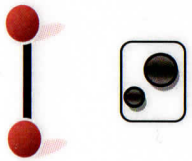


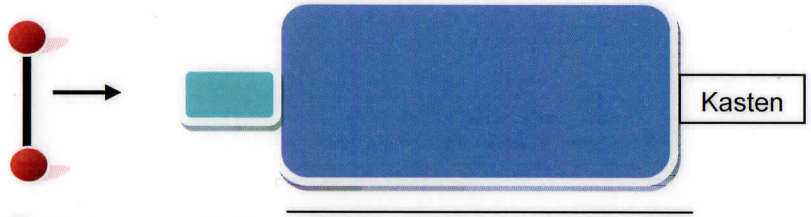
3 Balancieren mit 2 Medizinbällen in
den Händen /unter den Armen
2 Bänke mit einem Kasten verbinden,
Matten li + re.legen



2 Kasten mit
Lübecker Hütchen
wie Dosenwerfen

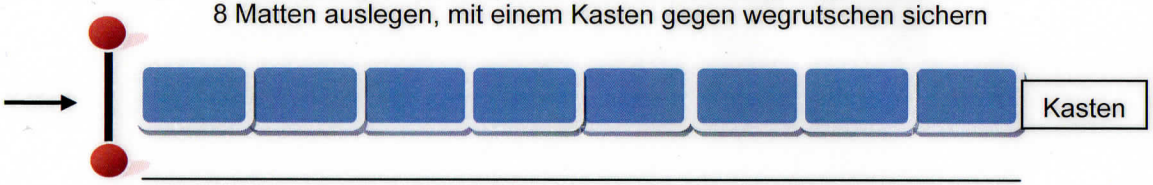
5 Medizinball
in den Kasten
werfen
2 Größen



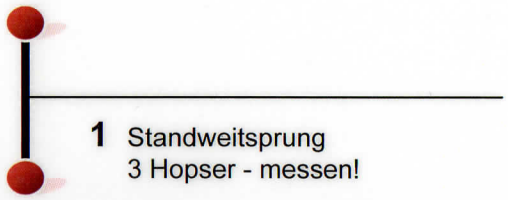


7 Weitsprung mit Sprungbrett

8 5er-Hopp
4-lauf-sprung-Schritte und Nr. 5 ist ein Schlußsprung, messen!
8 Matten auslegen, mit einem Kasten gegen wegrutschen sichern

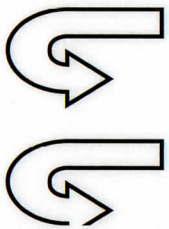


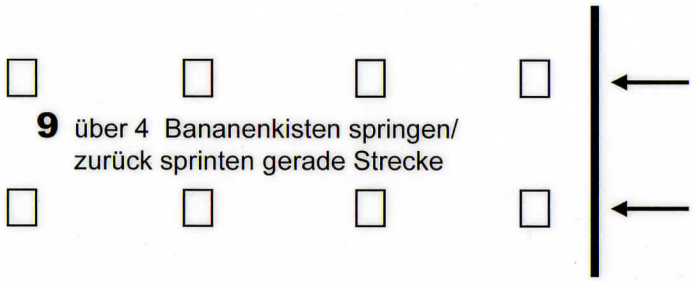
10 Pendelstaffel, Mädchen gegen Jungs
wenn alle Stationen abgebaut sind!



1 Standweitsprung
3 Hopser - messen!







9 über 4 Bananenkisten springen/
zurück sprinten gerade Strecke