

Stundenbild Bewegte Orte – Spezial

Wie geschickt bist du?

Benötigte Materialien:

- Sprungschnur
- Wasserball

Zeiten je Klasse:

- 1.Klasse: 20 sec.
- 2.Klasse: 25 sec.
- 3.Klasse: 30 sec.
- 4.Klasse: 35 sec.

<u>Aufwärmen</u> Überlege dir ein Aufwärmen	<u>Notizen</u>
<u>Übungen</u> 1. Beidbeiniges Springschnurspringen 2. Wasserball Kopf-Jonglage 3. Wasserball Fuß-Jonglage	<u>Notizen</u>

Wie viele Wiederholungen schaffst du in deiner Zeit?