

Koordination und Balance

| | | | |
|---|--------------------|--------------------|-----------------------------|
| Auf einem Bein stehen | 15 Sekunden [] | 30 Sekunden [] | 45 Sekunden [] |
| - Auf einem Bein stehen mit geschlossenen Augen | 10 Sekunden [] | 20 Sekunden [] | 30 Sekunden [] |
| Auf einer Linie balancieren | Mit Hilfe [] | Ohne Hilfe [] | Mit geschlossenen Augen [] |
| Standweitsprung | 30 cm [] | 50 cm [] | 1m [] |
| Seilspringen | 5 mal [] | 10 mal [] | 20 mal [] |
| - Seilspringen rückwärts | 5 mal [] | 8 mal [] | 12 mal [] |
| - Seilspringen auf einem Bein | 5 mal [] | 8 mal [] | 12 mal [] |
| Ball hochwerfen und auffangen | 5 mal [] | 10 mal [] | 15 mal [] |
| Weitwurf | 5 Meter [] | 10 Meter [] | 15 Meter [] |

Ballschule

Ball hochwerfen und vor dem auffangen....

| | | | |
|------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| In die Hände klatschen | [] | Hinter dem Rücken klatschen | [] |
| 2 mal in die Hände klatschen | [] | 3 mal auf der Stelle hüpfen | [] |
| Drehen | [] | | |
| Hinhocken | [] | | |

Luftballon hochhalten mit...

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|------------|------------|
| Beiden Händen | 5 mal [] | 10 mal [] | 20 mal [] |
| Einer Hand | 5 mal [] | 10 mal [] | 20 mal [] |
| Den Füßen | 5 mal [] | 10 mal [] | 20 mal [] |
| Dem Kopf | 5 mal [] | 10 mal [] | 20 mal [] |
| Den Knien | 5 mal [] | 10 mal [] | 20 mal [] |
| Einer Flasche/ Zewa Rolle etc. | 5 mal [] | 10 mal [] | 20 mal [] |