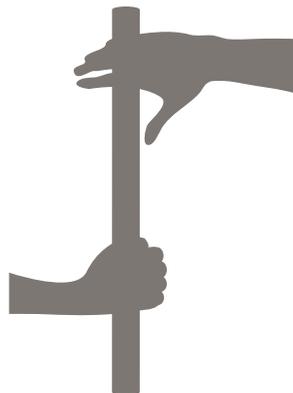


Material zu Sequenz 4 | Postenblätter

Posten 1: Stabwerfen



Stufe 1

A hält die Hände seitlich am Hüftknochen. B hält den Stab senkrecht und mit dem oberen Ende des Stabes auf der Kopfhöhe von A. Sobald B den Stab loslässt, versucht A ihn so schnell wie möglich zu fangen.

Stufe 2

Wie Stufe 1, aber B hält zwei Stäbe (links und rechts) mit den oberen Stabenden auf Kopfhöhe von A. Die Stäbe sind eine Schulterbreite voneinander entfernt. B lässt in zufälliger Reihenfolge den linken oder rechten Stab fallen.

Stufe 3

B hält den Stab waagrecht und schulterhoch vor A. A hält die Hände geöffnet oberhalb des Stabes auf Kopfhöhe. Sobald B den Stab loslässt, versucht A ihn so schnell wie möglich zu fangen.

Stufe 4

Wie Stufe 2, aber B hält zwei Stäbe (links und rechts) waagrecht und schulterhoch vor A. Die Stäbe sind eine Schulterbreite voneinander entfernt. B lässt in zufälliger Reihenfolge den linken oder rechten Stab fallen. A versucht, ihn zu fassen.

Posten 2: Prellen



Stufe 1

Mit zwei Basketballen gleichzeitig und ohne Unterbruch über eine Distanz von 9 Metern prellen.

Stufe 2

Mit einem Basketball und einem Handball gleichzeitig und ohne Unterbruch über eine Distanz von 9 Metern prellen.

Stufe 3

Mit einem Basketball und einem Tennisball gleichzeitig und ohne Unterbruch über eine Distanz von 9 Metern prellen.

Stufe 4

Mit einem Basketball und einem Handball über eine Distanz von 9 Metern gleichzeitig prellen und anschliessend dieselbe Strecke zurück abwechselnd prellen. Dies ohne Unterbruch.

Posten 3a: Balancieren



Stufe 1

Die Langbank 1× hin- und zurück überqueren, ohne den Boden zu berühren.

Stufe 2

Die Langbank 1× vorwärts und 1× rückwärts überqueren, ohne den Boden zu berühren.

Stufe 3

Mit geschlossenen Augen auf der Langbank 8 Schritte vorwärts laufen, ohne dabei die Augen zu öffnen und den Boden zu berühren.

Stufe 4

Mit geschlossenen Augen auf der Langbank 8 Schritte vorwärts und 8 Schritte rückwärts laufen, ohne dabei die Augen zu öffnen und den Boden zu berühren.

Posten 3b: Balancieren



Stufe 1

Während ca. 15 Sekunden auf dem Gymnastikball sitzen, ohne dabei den Boden zu berühren.

Stufe 2

Während ca. 15 Sekunden auf dem Gymnastikball knien, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Hände dürfen den Ball berühren.

Stufe 3

Wie Stufe 2, aber die Hände berühren den Ball nicht.

Stufe 4

Wie Stufe 3, aber zusätzlich 5× einen Basketball fangen und werfen.

Posten 4a: Reifenspringen



Stufe 1

Links liegende Reifen bedeuten Sprung auf dem linken Bein, rechts liegende Reifen bedeuten Sprung mit dem rechten Bein. Zwei Ringe nebeneinander bedeuten zweibeiniges Abspringen. Kannst du die Reifenbahn ohne Unterbruch springen?

Stufe 2

Wie bei Stufe 1, aber zusätzlich seitliches Ausstrecken des Armes auf der Sprungbeinseite (beide Arme ausstrecken bei zweibeinigen Sprüngen).

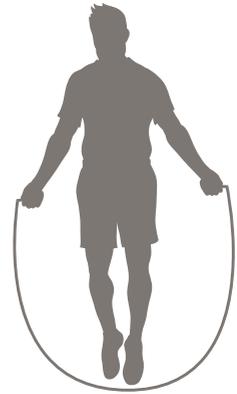
Stufe 3

Wie bei Stufe 2, aber jetzt springst du mit einer halben Drehung in den schwarzen Reifen hinein und springst danach rückwärts weiter.

Stufe 4

Wie bei Stufe 3, aber mit seitlichem Ausstrecken des Nicht-Sprungbein-Armes.

Posten 4b: Seilspringen



Stufe 1:

20 Sprünge nacheinander ohne Fehler springen.

Stufe 2:

Ohne Unterbruch 10× auf dem linken Bein und 10× auf dem rechten Bein springen.

Stufe 3:

20 Sprünge springen und dabei nach jeder 2. Seilumdrehung 2 Zwischensprünge machen.

Stufe 4:

20 Sprünge nacheinander springen und dabei bei jedem 3. Sprung mit den Armen überkreuzen.

Posten 5: Jonglieren



Stufe 1

3 Ballone gleichzeitig in die Höhe werfen und diese anschliessend während 15 Sekunden in der Luft halten. Die erste Stufe ist erreicht, wenn höchstens 1 Ballon den Boden berührt.

Stufe 2

3 Ballone gleichzeitig in die Höhe werfen und während 15 Sekunden in der Luft behalten. Die zweite Stufe ist erreicht, wenn kein Ballon den Boden berührt.

Stufe 3

Wie Stufe 2, aber die Ballone nur mit den Händen in der Luft halten.

Stufe 4

Wie Stufe 3, aber mit 4 Ballonen.