



Material:
Für diese Übung wird kein Material
gebraucht.

Geheimtipp
Diese Übung hilft dir auch im
Straßenverkehr, weil sie deine
Reaktion trainiert.

Kernübung:
Fang deinen Vordermann auf Kommando!

Variationen:

- weglaufen
- Hüpfen wie ein Häschen
- Hüpfen wie das Känguru
- Auf allen Vieren
- Hüpfen wie ein Frosch
- Wie eine Schlange
- Wie ein Krebs
- Raum begrenzen

Bereich:
Ausdauer

Ziele:

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Schulung der Reaktionsfähigkeit

Ort:
Wiese, Wohnung

Notizen:
.....
.....
.....
.....
.....



Schwierigkeitsgrad: Auszeichnung durch Hände : 1 Hand = einfach, 2 Hände = mittel, 3 Hände = schwierig