



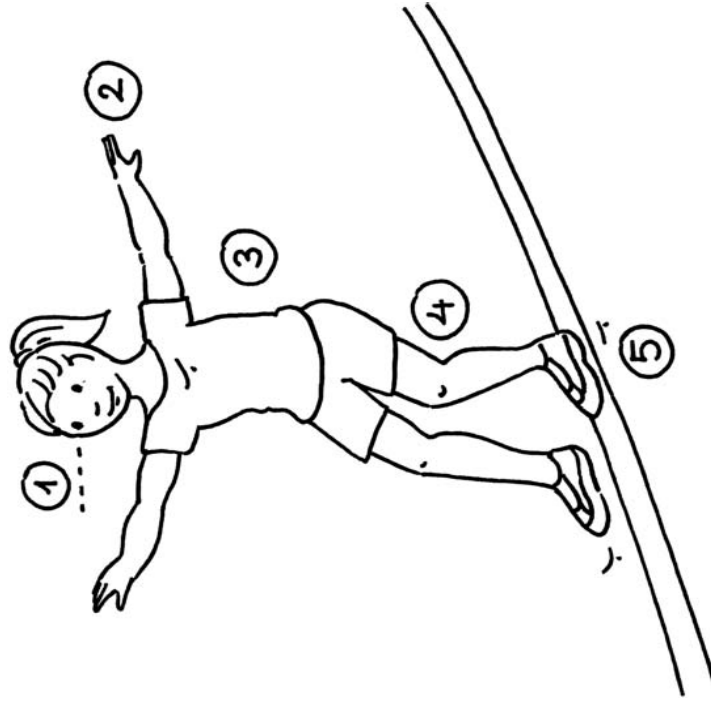
Du brauchst:

- Bodenlinien
- mehrere Seile
- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

Nimm die Grundposition für das Gehen auf der Slackline ein:

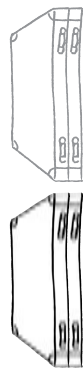
1. Schaue nach vorne.
2. Halte deine Arme etwas über Schulterhöhe.
3. Halte deine Hüfte aufrecht.
4. Winkle deine Knie leicht an.
5. Stelle deinen Fuß gerade auf die Slackline.

Balanciere in der Grundposition über alle Hindernisse.





Du brauchst:





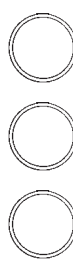

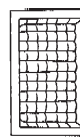
- 2 bis 4 Turnmatten

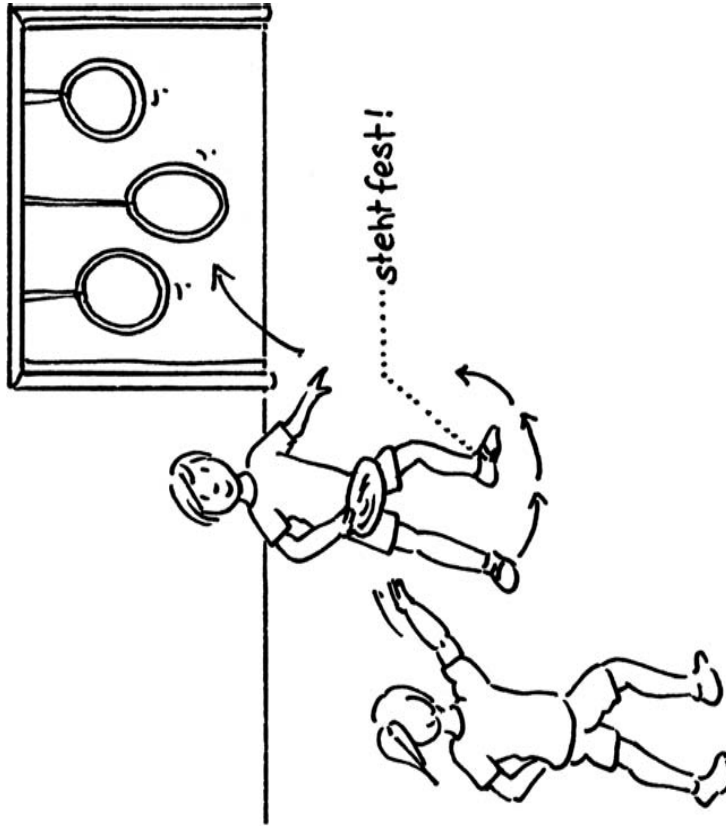


Gehe in die Hocke.
Stütze die Hände vor dir auf die Matte.
Führe deinen rechten Arm und deinen Kopf durch die Lücke
zwischen linkem Arm und linkem Knie.
Hebe deinen Po etwas an. So rollst du von alleine über deine rechte Schulter.
Nutze den Schwung, um wieder aufzustehen.



Du brauchst:

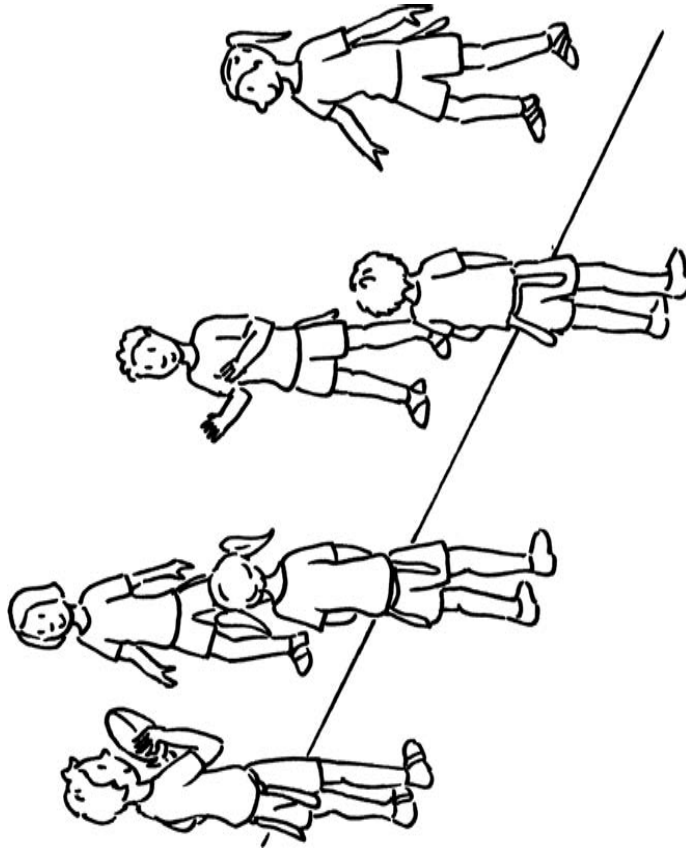
- 6 Frisbees® 
- 1 Bodenlinie 
- 3 Reifen 
- 3 Seile 
- 1 Tor 



Nimm ein Frisbee® und wirf es zu deinem Partner, der hinter der Bodenlinie steht.
Dein Partner fängt es, dreht sich auf dem Standfuß stehend in alle Richtungen und zuletzt zum Tor.
Dann wirft er das Frisbee® durch einen der Reifen.
Wer hat nach sechs Würfen am häufigsten durch die Reifen geworfen?

**Du brauchst:**

- Flaggengürtel für beide Mannschaften (in zwei verschiedenen Farben) 
- 1 Bodenlinie
- 1 Football 



Bildet zwei Mannschaften.

Die Mannschaften stellen sich an den gegenüberliegenden Seiten der Bodenlinie auf. Eine Mannschaft bekommt den Ball.

Alle Mitglieder dieser Mannschaft versuchen, die Bodenlinie zu überwinden.



Dabei passen sie sich gegenseitig den Ball zu.

Die gegnerische Mannschaft versucht, dies zu verhindern, indem sie die Flaggen des Ballbesitzers aus dessen Gürtel zieht.

Wird eine Flagge gezogen, ist das Spiel unterbrochen und der Football wechselt die Mannschaft.



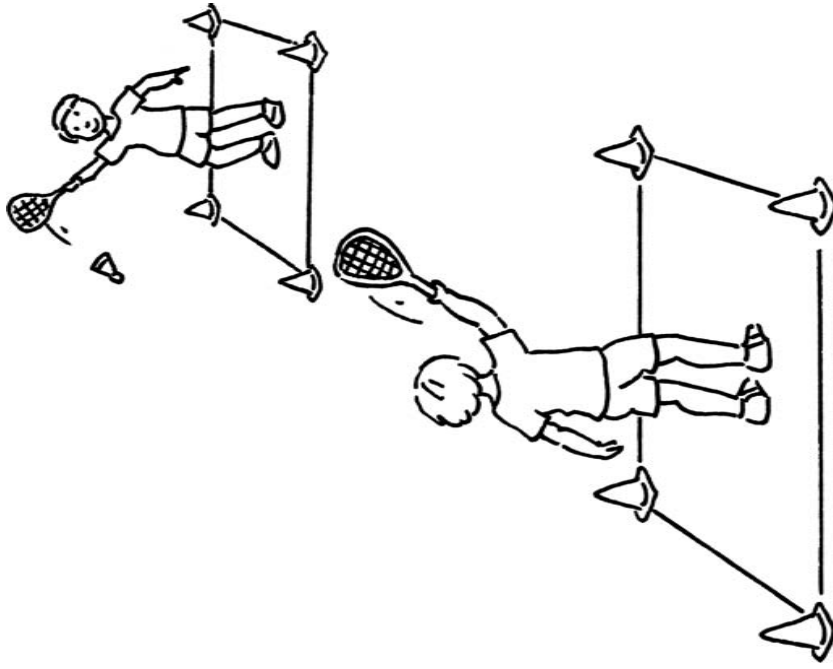
Du brauchst:

- 1 Speed-Badminton-Schläger je Kind 
- 1 Speeder™ 
- 8 Hütchen 

Spielt Speed Badminton.

Landet der Ball im Feld des Gegners auf dem Boden, bekommst du einen Punkt.

Landet der Ball im Aus, bekommt dein Gegner einen Punkt.
Wer erreicht zuerst sechzehn Punkte?

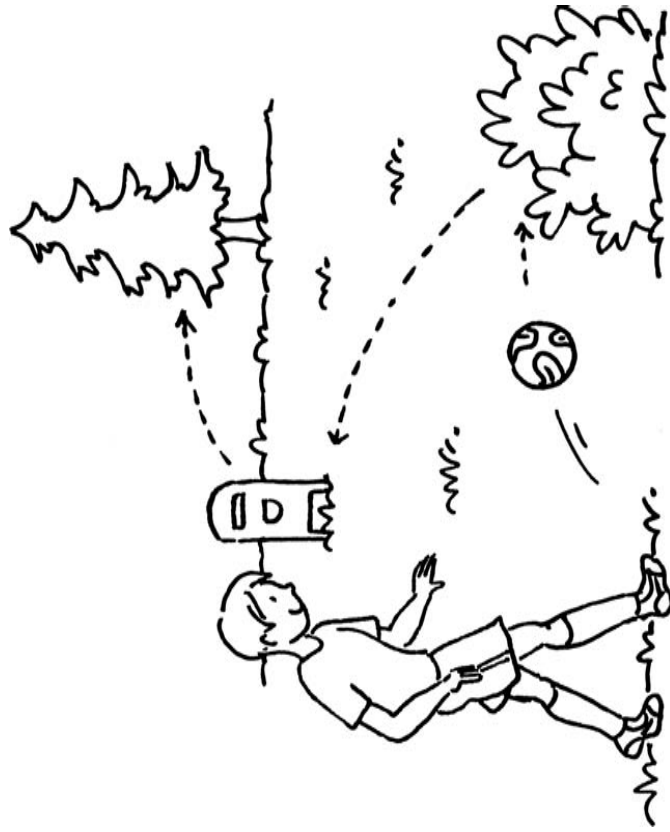




Du brauchst:

- 1 Fußball je Kind 

Überlegt euch einen Parcours mit einem Ziel, durch den ihr spielen wollt.
Wer schafft es mit weniger Schüssen zum Ziel?
Spielt mehrere Runden.
Ihr könnt auch Mannschaften bilden.
Gewonnen hat die Mannschaft, die am wenigsten Schüsse gebraucht hat.



Laufzettel



für _____



PFLICHTSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		

WAHLSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		