








| Übung | Beschreibung | Check 1 | Check 2 | Check 3 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
|  | <p>Springe über 5 verschiedene Gegenstände (z. B. Steine, Steinplatten, Linien).</p> | | | |
|  | <p>Laufe eine Strecke von 50 m rückwärts.</p> | | | |
|  | <p>Wähle eine Rundstrecke auf dem Pausenhof aus und laufe diese dreimal.</p> | | | |
|  | <p>Führe 10 schräge Liegestütz an einer Bank oder Treppe aus.</p> | | | |
|  | <p>Nimm eine Sitzposition an einer Gebäudewand ein und zähle langsam bis 60 („Wandsitz“).</p> | | | |
|  | <p>Berühre verschiedene Gegenstände mit dem Ellbogen, jogge dabei von Gegenstand zu Gegenstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Gegenstände aus Holz • 3 Gegenstände aus Metall • 3 Gegenstände aus Plastik/Kunststoff | | | |
|  | <p>Führe 10 Trizeps-Dips an einer Bank oder Stufe aus. Achte auf die richtige Haltung.</p> | | | |