

Einlaufen mit Würfeln



1 gewürfelt

Teppich Langlauf

1 Hallenlänge hin und zurück



2 gewürfelt

Ball zwischen Beinen einklemmen und hüpfen

Von



zu



3 gewürfelt

Rücken zur Sprossenwand, festhalten, Beine über Medizinball heben – links und rechts (10x)



4 gewürfelt

2 Runden um weisse Linie springen



5 gewürfelt

Baustelle (Ball 20x hin und her)



6 gewürfelt

Angeln: auf Teppich sitzend

Hallenlänge 2 x

