

Übungsauswahl:

1. Standweitsprung

1 Probe, 3 Versuche

<https://www.youtube.com/watch?v=jJA8ckWBk80>

2. Sprungparcours einbeinig (links und rechts)

1 Probe, 1 Versuch

<https://www.youtube.com/watch?v=kTdrLZHHSrA>

3. Gleichgewicht Reckstange (links und rechts)

1 Versuch

<https://www.youtube.com/watch?v=Pl-LqulQ40o>

4. Gleichgewicht beidbeinig

2 Versuche

Auf einem Rollbrett beidbeinig das Gleichgewicht halten

5. Hindernisparcours

2 Versuche

<https://www.youtube.com/watch?v=dJcmaWzCX-o>

6. 20 m Sprint fliegend

2 Versuche

7. Agility Run

2 Versuche

<https://www.youtube.com/watch?v=1UG-cnvhFRQ>

8. Kastentest:

1 Versuch

45 Sekunden über ca. 15 cm hohen Kastenteil beidbeinig springen, jeder Kontakt auf Kasten zählt

