

## Stationenlauf

Es gibt 5 Stationen. Jede Station sollte bei der ersten Runde 1:30 Minuten und bei der zweiten Runde 1 Minute durchgeführt werden. Zwischen jeder Station eine 30-Sekunden-Pause einlegen.

### Station 1 - Seilspringen:

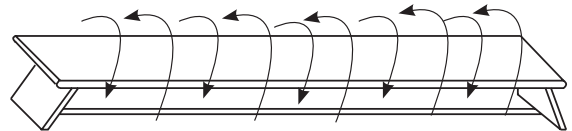
Schnapp dir ein Seil und versuche solange zu springen, bis die Zeit abgelaufen ist.



### Station 2 - Hockwende:

Stelle 2 Langbänke hintereinander auf.

Jetzt gibst du deine Hände rechts und links auf die Ränder der Bank. Versuche deine Beine von einer Seite auf die andere Seite der Bank zu bringen, indem du dich auf deinen Händen abstützt. Tip: Beginne nicht zu schnell, ansonsten hast du bald keine Puste mehr.



### Station 3 - Ball werfen:

Du benötigst einen Ball und eine Wand.

Stelle dich ca. 3 Schritte von der Wand entfernt hin, dann fängst du an den Ball gegen die Wand zu werfen und ihn wieder aufzufangen.

- 10x normal an die Wand werfen und mit beiden Händen wieder fangen.
  - 9x Ball an die Wand werfen, 1x klatschen und wieder fangen.
  - 8x Ball an die Wand werfen, 2x klatschen und wieder fangen
  - 7x Ball an die Wand werfen, 1x hinter dem Rücken klatschen und wieder fangen.
  - 6x Ball an die Wand werfen, Hände auf den Schultern überkreuzen, Ball wieder fangen.
  - 5x Ball an die Wand werfen, Hände auf den Hüften überkreuzen, Ball fangen.
  - 4x Wirf den Ball unter deinem rechten Fuß an die Wand und fange ihn wieder mit den Händen.
  - 3x Wirf den Ball unter deinem linken Fuß an die Wand und fange ihn wieder mit beiden Händen.
  - 2x Ball an die Wand werfen, einmal vor und einmal hinter dem Körper klatschen, Ball fangen.
  - 1x Ball an die Wand werfen, einmal schnell im Kreis drehen, Ball mit den Händen wieder fangen.
- Fällt er dir dazwischen einmal runter, musst du wieder von vorne anfangen. Viel Spaß!



### Station 4 - Slalomlauf mit Basketball:

Stelle 6 Hütchen auf.

Hol dir einen Basketball und tribble mit dem Ball um die Hütchen. Achte darauf, dass du deinen Ball nicht verlierst!



### Station 5 - Oben drüber / unten durch

Stelle 4 Kastenteile im Abstand von jeweils 2 Metern auf. Dazwischen plazierst du 5 Matten. Sobald die Zeit läuft, kriechst du unter das erste Kastenteil hindurch, durch das zweite hüpfst du drüber usw .. Mache dies solange, bis die Zeit abgelaufen ist.