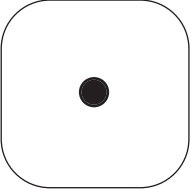
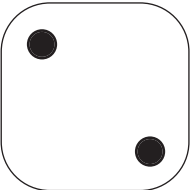
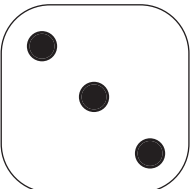

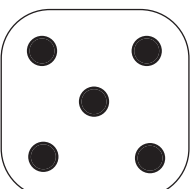
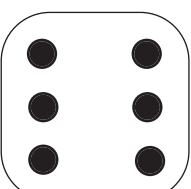


# Auftrag-Fangen

|   | Aufgabe   | Material |
|---|---|----------|
|    | Eine Runde ums Volleyball-Feld joggen.  | Würfel   |
|    | Oberhalb der Sprossenwand mit beiden Schuhsohlen die Wand berühren.   |          |
|   | 3-mal aus der Liegestützstellung zwischen den Armen durchgehen zur Liegestützstellung rücklings und zurück. |          |
|  | Alle 4 Wände berühren.  |          |
|  | Die Sprossenwand queren und dabei eine Hand auf den Rücken halten.  |          |
|  | 6-mal von der Bauchlage zum Langsitz und zurück zur Bauchlage drehen (wichtig: gestreckte Beine).           |          |