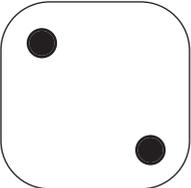
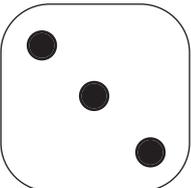
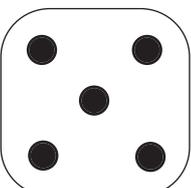
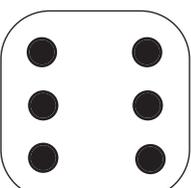


Auftrag-Fangen

	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).	