

empfohlen ab 8 Jahren

Illustration : Lena Werntze

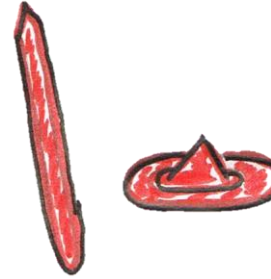
2 oder 3 Bälle jonglieren
(mind. 10 Mal üben)



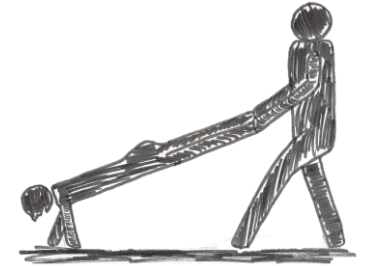
3 Tücher jonglieren (mind.
10 Mal üben)



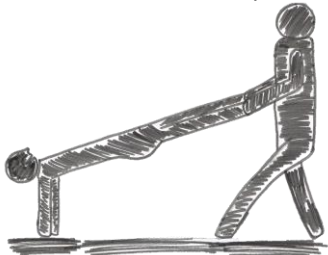
Tellerdrehen
(mind. 5 Mal üben)



Schubkarre mit Partner
(Bauch zum Boden)



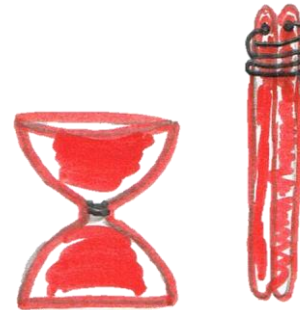
Schubkarre mit Partner
(Rücken zum Boden, rückwärts laufend)



Hindernisspringen



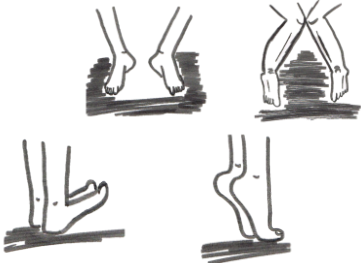
Diabolo spielen



Auf dem Rola-Bola
balancieren



Abwechselnd auf den vier
Seiten der Füße laufen (Zehen,
Ferse, Außen-, Innenkante)



Über etwas balancieren (z.B.
eine niedrige Mauer o.ä.)



Seilchenspringen
20/40/70/100 Sprünge



Meine eigene Idee: