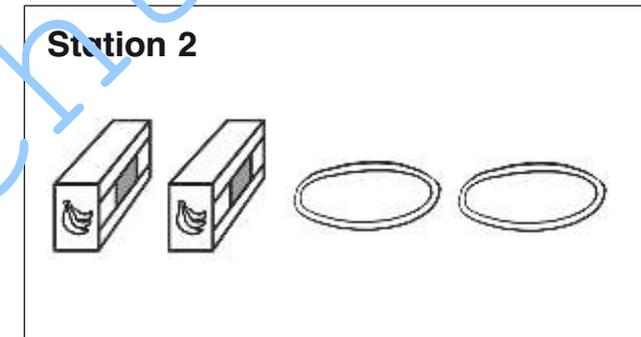
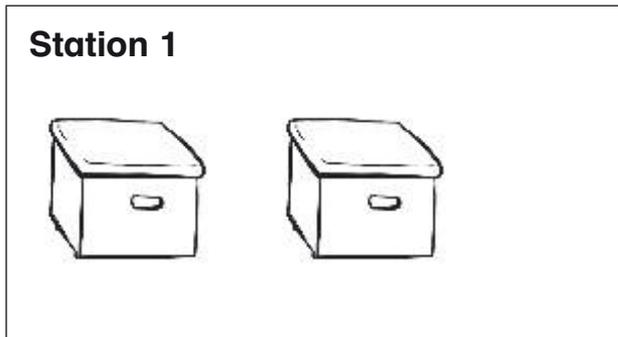


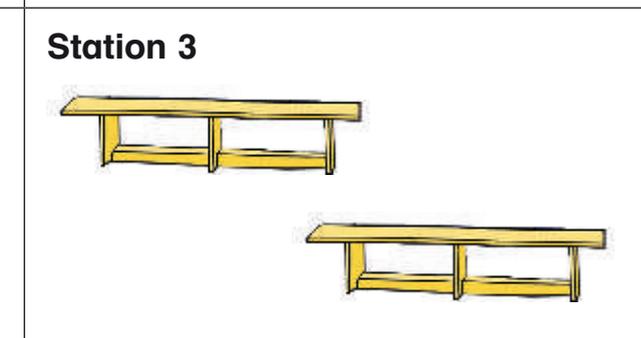
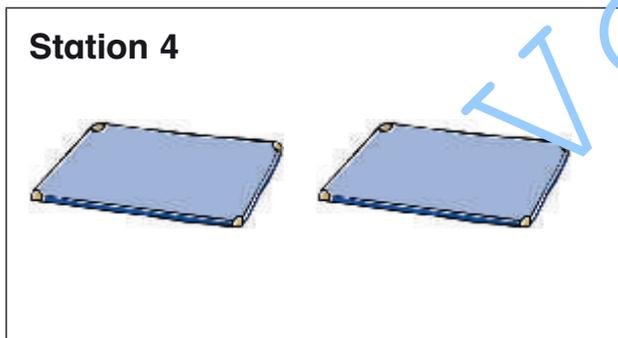
Hallenplan 1 (Ausprobieren)

Ihr braucht mehrere Hütchen, mehrere kleine Matten, 2–3 kleine Kästen, 2–3 Langbänke, 3–4 Bananenkisten, 3–4 Fahrradschläuche

Aufgabe Baut die Stationen wie in der Skizze auf:



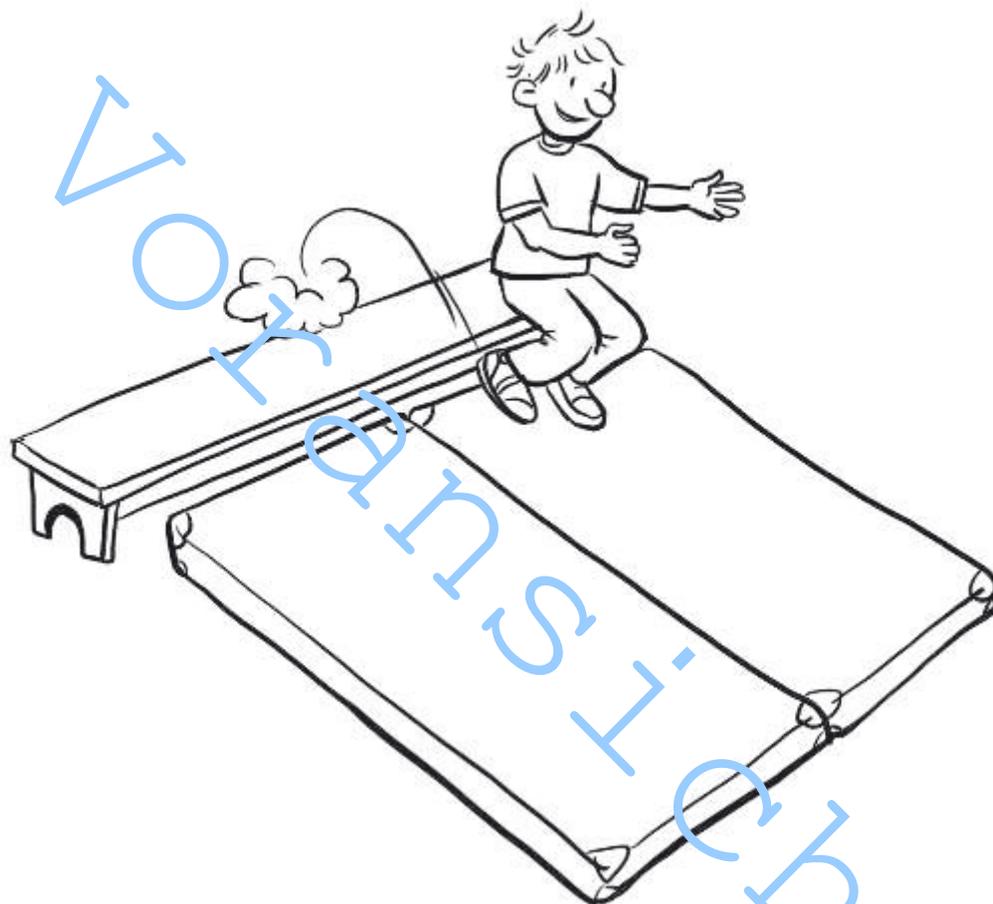
Schreibzone



M 4

Station 2**Landen (réception)****Ihr braucht**

1 Langbank, 2 kleine Matten

Ihr übt

Stellt euch auf die Bank und springt auf die Matte. Fangt euch mit Händen und Füßen ab.



Springt erst, wenn der Vorgänger die Matten verlassen hat.

**Probiert doch mal, ...**

... hinter der Bank Anlauf zu nehmen und über die Bank auf die Matte zu springen.

... euch auf eine Seite der Bank zu stellen und diagonal auf die Matten zu springen.

M 7

Ich bin ein Traceur!

Du hast nun gelernt, zu balancieren, zu springen, sicher zu landen und dich abzurollen – alles, was ein guter Traceur können muss!



Welche Übung ist dir leicht-/schwergefallen? Warum?

Warum kann es wichtig sein, gut springen und sicher landen zu können?

Wo und wie kannst du in deiner Freizeit das Balancieren und Springen weiterüben?

Was ist dir selbst noch wichtig?
