

Material:

- Hürden (Bücher, Decken, Bälle, Töpfe, Handtücher, Holz, Hocker, Äste, Wurzeln, Schlauch, oä.)

Geheimtipp
Spann deine Bauchmuskulatur ganz fest an, wenn du dein Gesäß nach oben hebst.

Kernübung:
Überwinde die Hürden!

Variationen:

- Alle Hürden gleich hoch, gleicher Abstand
- Unterschiedliche Höhen
- Unterschiedlicher Abstand
- Unterschiedliche Höhen und Abstände
- Keine Gerade
- Slalom
- Zu zweit mit gehaltener Hand
- Rückwärts

Bereich:
Ausdauer

Ziele:

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Schulung der Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit

Ort:
Wohnung, Garten

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....



Schwierigkeitsgrad: Auszeichnung durch Hände : 1 Hand = einfach, 2 Hände = mittel, 3 Hände = schwierig