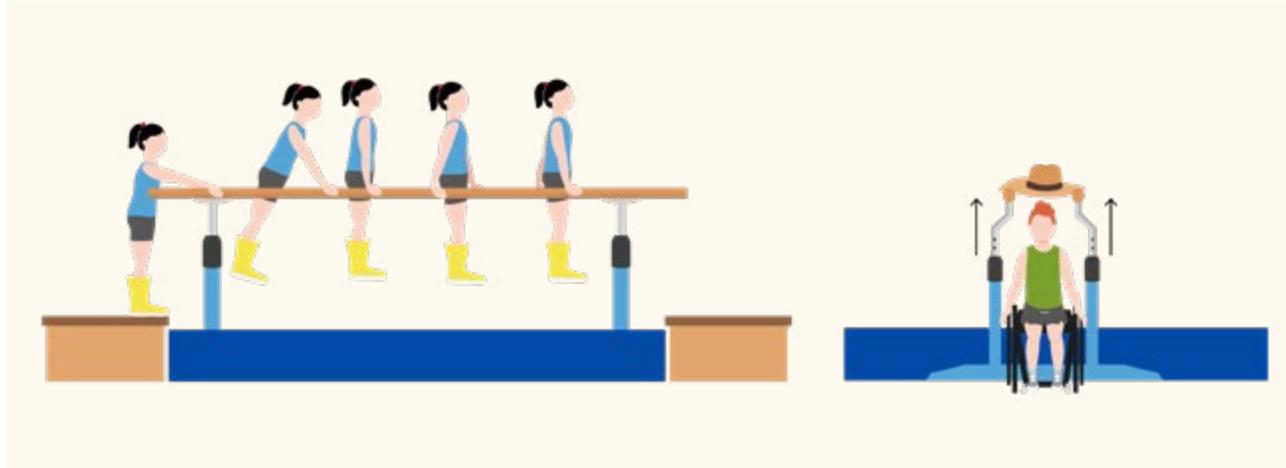


ÜBUNG 1 | GUMMISTIEFEL / SOMBRERO-LIFT

Hängen/Stützen/Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

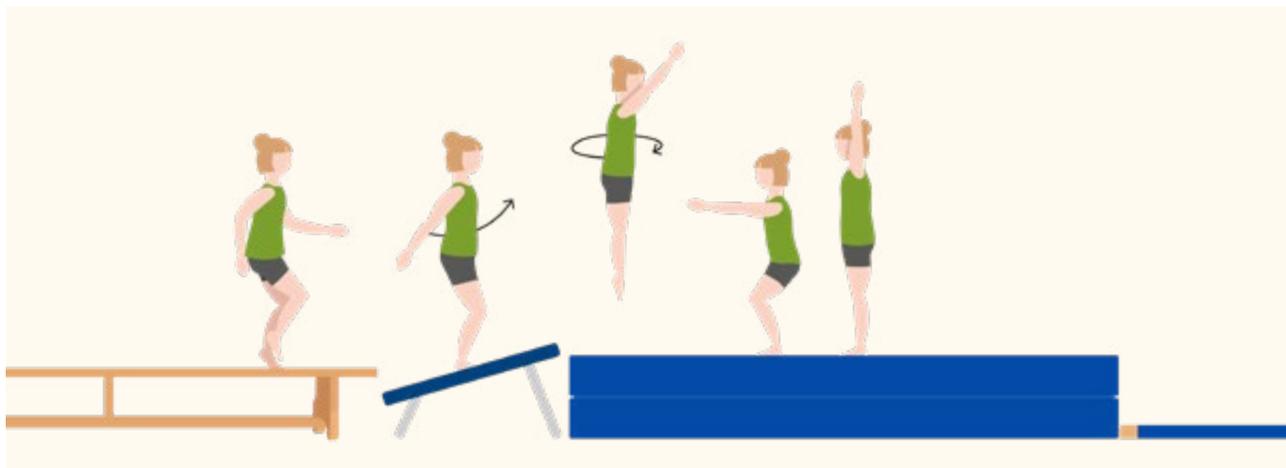


Anweisung für Jugendliche:

Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen./Hebe den Hut hoch.

ÜBUNG 2 | KORKENZIEHER

Hängen/Stützen/Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Minitrampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit Einschränkung springen aus dem Anfeuern auf die Weichbodenmatte. Das Trampolin muss dann mit der niedrigeren Seite an die Matte gestellt werden. Auf eine aktive Landung ist zu achten.

