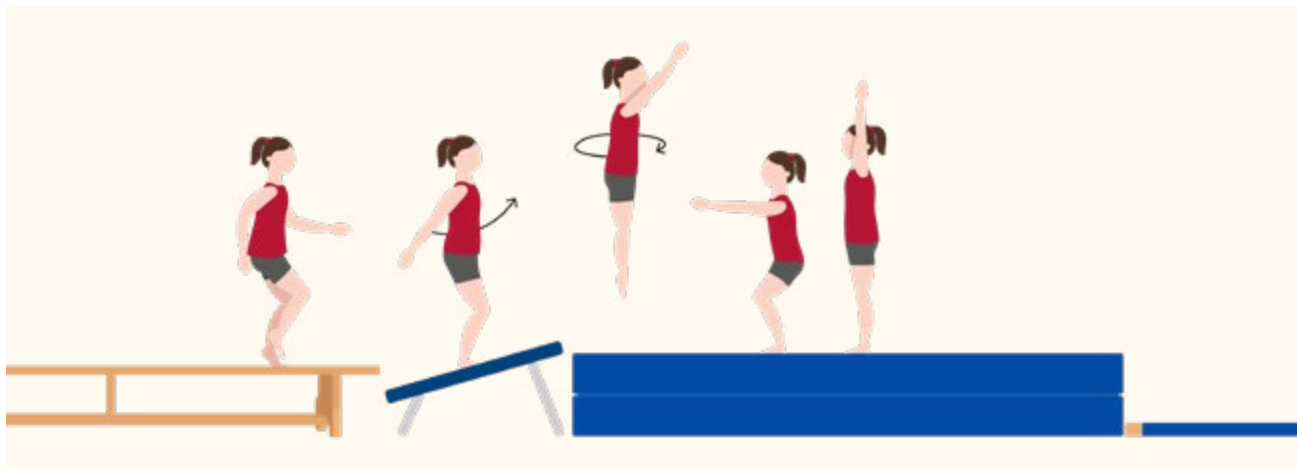


## ÜBUNG 1 | KORKENZIEHER

Hängen/Stützen/Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



### Anweisung für Jugendliche:

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

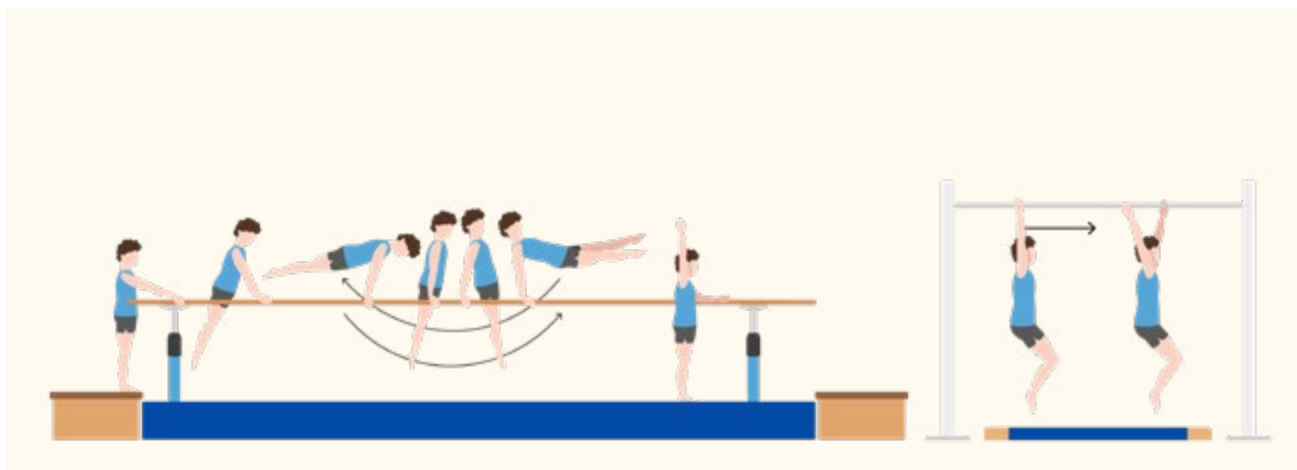
### Hinweise zur Durchführung:

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.



## ÜBUNG 2 | KLETTERAFFE

Hängen/Stützen/Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



### Anweisung für Jugendliche:

Im Barren Vor- und Rückschwung, dann Kehre in den Stand und hänge dich dann am Reck wie ein Affe auf die andere Seite.

### Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer\*innen machen am Barren den Sombrero-Lift (vgl. S. 205) und hangeln sich vorwärts und rückwärts an der Reckstange entlang. Die Reckstangenhöhe muss angepasst werden. Eine Mattensicherung ist nicht notwendig. Der Rollstuhl sollte gegen ein mögliches Kippen gesichert sein.