

EIGNUNGSPRÜFUNG LEZ

1. 8-MIN-LAUF:

Nach dem Startsignal musst du 8 Minuten lang um das Volleyballfeld laufen. Du sollst eine möglichst lange Strecke zurücklegen. Teil dir das Lauftempo so ein, dass du die 8 Minuten durchhalten kannst. Beim Ertönen des Schlusspiffes bleibe an der Stelle stehen, wo du gerade bist.

2. GESCHICKLICHKEITS - PARCOURS:

Du sollst den Parcours möglichst schnell durchlaufen. Hole dir einen Gymnastikball und stelle dich an den Start. Dribble den Ball rechts und links (Wechsel beim Ständer!) um die Hürdenständer herum bis zum Kastenelement. Leg den Ball in den Kastenteil hinein.

Reifen: Springe folgendermaßen durch die Reifen:
in die roten Reifen mit dem re. Fuß,
in die blauen Reifen mit dem li. Fuß,
in die Holzreifen mit beiden Füßen.

Am Barren: unter näherem Holm drunter durch, über entfernterem drüberspringen, dann drunter durch, wieder drüberspringen, dann unter beiden Holmen durch.

Rolle vorwärts auf der Matte.

