

Übung	Anzahl /Wiederholungen (Beispielangaben, nach Alter variierbar)	Geeignet für	benötigtes Material
Hampelmann	10	3-12	/
Kniebeuge	10	6-12	/
Ausfallschritte	10	6-12	/
Frosch:			
Strecksprünge	10	3-12	/
Einbeinig Springen	10 (pro Seite)	3-12	/
Hund:			
auf allen Vieren laufen	eine vorgegebene Strecke zurücklegen	3-6	/
Spinne:			
rückwärts auf allen vieren laufen	eine vorgegebene Strecke zurücklegen	3-6	/
Adler:			
fliegen (mit ausgestreckten Armen laufen)	eine vorgegebene Strecke zurücklegen	3-12	/
mit dem Fuß einen Kreis in die Luft malen	10 (pro Seite)	3-12	/
mit dem Fuß eine Acht in die Luft malen	10 (pro Seite)	6-12	/
Känguru:			
Boxen (nur mit den Händen ohne Gegenstand)	1min	3-12	/
beidbeinig Springen	5	3-12	mit oder ohne Koordinationsleiter/Fel- der
Hopser-Lauf	eine vorgegebene Strecke zurücklegen	6-12	/
Schlange:			
Slalom mit folgenden Übungen absolvieren	3	3-12	etwas um ein Slalom aufzubauen
Igel:			
Kerze	3 (je 10sek halten)	6-12	/
Vorwärtsrolle oder Baumstammrolle	5	3-12	/
Rückwärtsrolle	5	6-12	/
unter einem Stuhl durchkriechen, ohne ihn zu berühren	5	3-12	Stuhl oder ein anderer ähnlicher Gegenstand

Übung	Anzahl Wiederholungen (nach Alter variierbar)	Geeignet für	benötigtes Material
Seehund:			
hochwerfen und fangen	20	3-12	Ball, Luftballon, Tuch
Ball prellen und wieder fangen im Stehen	20	3-12	Ball
Ball prellen und fangen beim Laufen	10	3-12	Ball
Ball von Hand zu Hand werfen über den Kopf	10	6-12	Ball oder Gegenstand, den man werfen und fangen kann
Flamingo:			
über eine Linie seitlich rüberspringen und zurück	10	3-12	eine Linie (z.B. Zollstock, Seil)
auf einem Bein über eine Linie rüberspringen und zurück (vorwärts)	10	3-12	eine Linie (z.B. Zollstock, Seil)
Graben überspringen (Weitsprung)	10	3-12	zwei Linien (z.B. Zollstock, Seil)
auf einem Bein stehen	20sek (pro Seite)	3-6	/
Eichhörnchen:			
über eine geradlinige Linie balancieren	5	3-6	eine Linie (z.B. Zollstock, Seil)
über eine Zick-Zack Linie balancieren	5	3-6	eine Linie (z.B. Zollstock, Seil)
über eine Linie rückwärts balancieren	5	6-12	eine Linie (z.B. Zollstock, Seil)
über eine Linie rückwärts mit Hindernissen balancieren	5	6-12	kleine Gegenstände, die man auf der Strecke platziert
Mühle:			
Arme Kreisen (gleiche Richtung; vorwärts, rückwärts)	15	3-12	/
Arme Kreisen (entgegengesetzte Richtung)	15	3-12	/