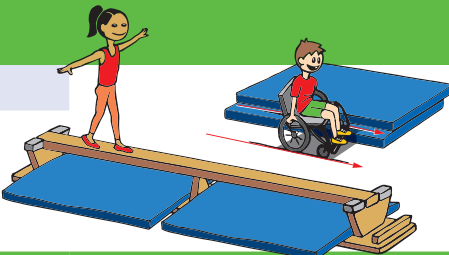
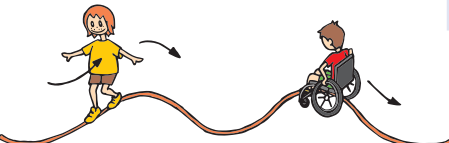
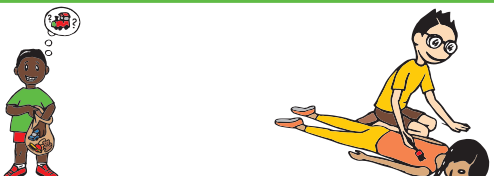


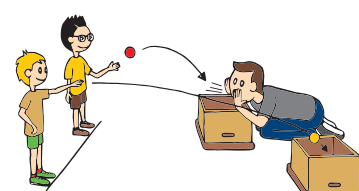

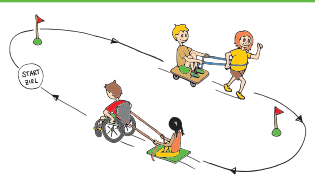
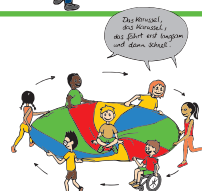


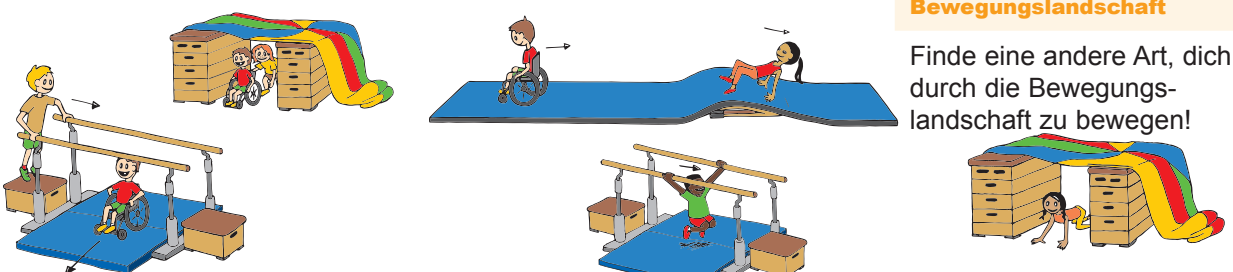


Absolvierte Station ankreuzen, Pro Kategorie sollte eine Übung (es dürfen aber auch mehr) absolviert werden, Ausgefüllte Karte und Adresse an t.brand@tus-sausenheim.de schicken - dann erhaltet ihr eure Abzeichen Urkunde

Laufkarte von _____ (Bitte den Vor.- und Zunahmen eintragen, Adresse bitte in der email mitschicken)

Übung 1		Übung 2	
Rollen – Gehen – Rutschen	<p>Balance</p> <p>Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen. <input type="checkbox"/></p> 	<p>Seiltanz</p> <p>Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen. <input type="checkbox"/></p> 	Rollen – Gehen – Rutschen
Sinne	<p>Drück mich</p> <p>Fühle, was im Beutel ist. <input type="checkbox"/></p> 	<p>Spürst du mich?</p> <p>Spüre, wo du berührt wirst. Zeige oder benenne die Stelle. <input type="checkbox"/></p> 	Sinne
Werfen und Fangen	<p>Fliegendes Tuch</p> <p>Wirf das Tuch 3x hintereinander hoch und fange es mit deinem Körper wieder auf. Versuche es jedes Mal mit einem anderen Körperteil zu fangen. <input type="checkbox"/></p> 	<p>Zielwasser getrunken?</p> <p>Triff 2x in einen Eimer. Du hast 4 Würfe. <input type="checkbox"/></p> 	Werfen und Fangen
Teamarbeit	<p>In Schwung bleiben</p> <p>Haltet den Ball auf dem Tuch in Bewegung bis zum Stopp-Signal. <input type="checkbox"/></p> 	<p>Pferd und Kutscher</p> <p>Zieht euch gegenseitig um die Gegenstände. <input type="checkbox"/></p> 	Teamarbeit
Rhythmus	<p>Das Karussell</p> <p>Dreht das Handtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell. <input type="checkbox"/></p> 	<p>Tanz mit</p> <p>Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt. <input type="checkbox"/></p> 	Rhythmus
Bewegungslandschaft	<p>Bewegungslandschaft</p> <p>Bewege dich durch die Bewegungslandschaft. <input type="checkbox"/></p> 	<p>Bewegungslandschaft</p> <p>Finde eine andere Art, dich durch die Bewegungslandschaft zu bewegen! <input type="checkbox"/></p> 	Bewegungslandschaft