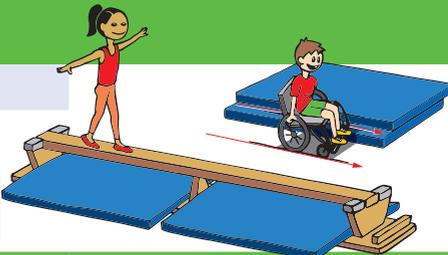
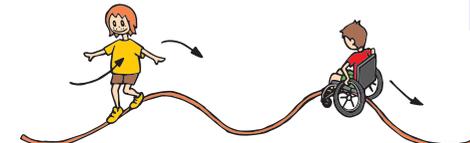
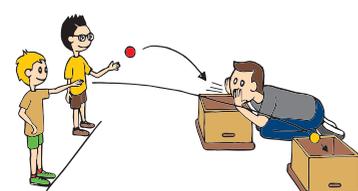
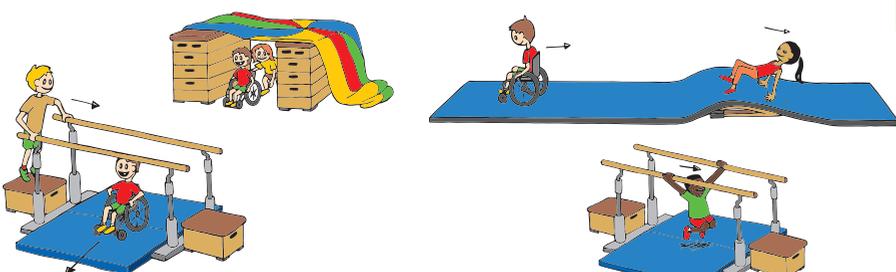


Absolvierte Station ankreuzen, Pro Kategorie sollte eine Übung (es dürfen aber auch mehr) absolviert werden, Ausgefüllte Karte und Adresse an t.brand@tus-sausenheim.de schicken - dann erhaltet ihr eure Abzeichen Urkunde

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

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