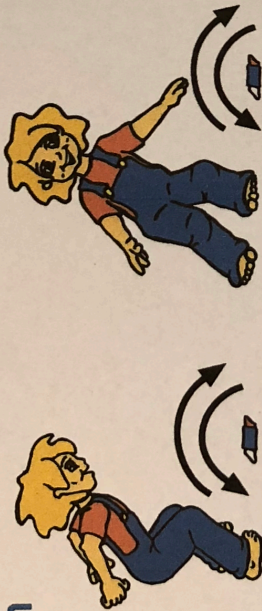




Blatt Nr. 3/2

Sternspringen

Lege einen Radiergummi auf den Boden und springe beidbeinig vor, zurück, links und rechts!



vor und zurück

links und rechts



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 5/3

Ballkünstler

Lege einen Radiergummi auf deinen Vorderfuß, wirf ihn in die Luft und versuche ihn zu fangen! Wie oft schaffst du es?



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 6/3

Flieger

Mache eine Standwaage, strecke die Arme zur Seite und zähle langsam bis 10! Wechsle dann die Seite!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

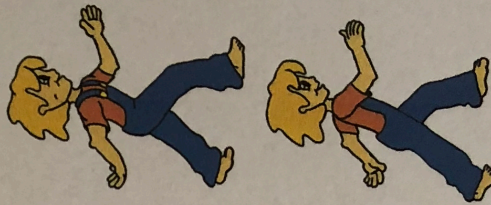
www.auva.at



Blatt Nr. 4/3

Skilangläufer

Springe in Schrittlung abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß nach vorne!



Schwing deine Arme in die entgegengesetzte Richtung!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at