



# Bewegungspause 6


Teste Deine Geschicklichkeit ☺

Du benötigst: 4-5x  / 





 [https://youtu.be/OpOr\\_SlIP5w](https://youtu.be/OpOr_SlIP5w)  
Videolink

 **Laufe eng, breit im Wechsel durch die Leiter!**  
→ Springe eng breit


 4-mal




 **Stelle Dich seitlich an die Leiter und laufe hinein und heraus!**


 4-mal




 **Stehe auf einem Bein, springe auf beide und dann springe auf das andere Bein!**


 4-mal





 **Stelle dich mit einem Fuß in die Leiter und mache mit diesem Kniehebelauf!**

 4-mal



 **Springe beidbeinig ab und dreh dich dabei um 90°!**

 **Starte mit der Rolle zwischen den Füßen.**

 4-mal

Das Projekt wird gefördert durch die Europäische Union und das Land Berlin im Rahmen der „Zukunftsiniziative Stadtball“ – Teilprogramm: „Soziale Stadt“.

