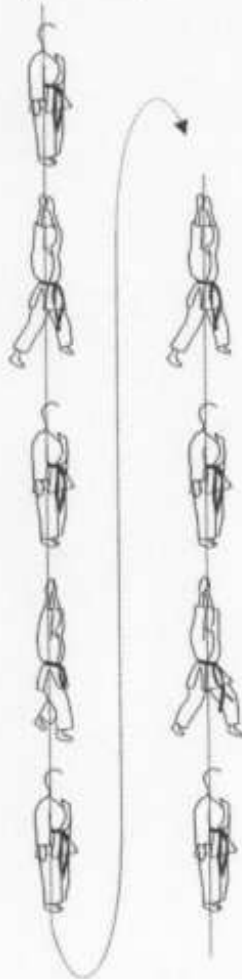
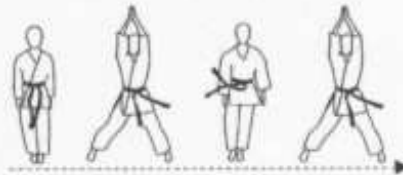




1. Hampelmann
(seitlich-vor) 5x



2. Hampelmannlauf
seitlich 5x rechts, 5x links



3. Hüpfen mit dem Ball
seitlich 5x rechts, 5x links



4. Seitlauf mit Beinkreuzen
(ca. 2x8m)



5. Seilspringen
(40, 60 bzw. 80 sec)



6. Parcours (auf einer Wettkampffläche (8x8m), vier Bahnen, auf Zeit)

