

| | | | |
|----|---|-----------------------|---|
| 1 | normales Laufen | 2 Runden | 3 |
| 2 | Hopserlauf | 2 Runden | 3 |
| 3 | springen auf einem Bein | 1 Länge | 3 |
| 4 | Kreuzen/Toad | 3 x | 5 |
| 5 | gegenüber im Seil | 5 x | 4 |
| 6 | nebeneinander im Seil | 5 x | 3 |
| 7 | Hexendreh | 5 x | 2 |
| 8 | Speed Steps | 5 x | 3 |
| 9 | in der Hocke über das Seil springen | 5 x | 2 |
| 10 | Hockwenden auf der Langbank | 10 x | 3 |
| 11 | Abklatschen in Liegestützposition | 10 x rechts und links | 3 |
| 12 | Rollbrett, Zehen (!) am Brett, Liegestützposition | 1 Breite | 2 |
| 13 | Ball über die Wand zum Partner | 10 x | 4 |
| 14 | Korbwurf (Basketball) | 10 x gemeinsam | 4 |
| 15 | Bockspringen mit Partner | 3 x | 5 |