

## Gerätebahn Arbeitskarte 1:

Du brauchst: 4 kleine Kästen

Aufbau: Stelle die Kästen in einem Abstand von einer Schrittlänge hintereinander auf!

Aufgabe: Du kannst...

- um die Kästen herum laufen.
- von Kasten zu Kasten laufen.
- von Kasten zu Kasten springen.

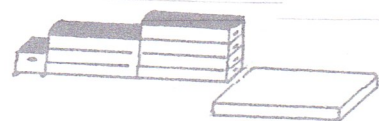


## Gerätebahn Arbeitskarte 2:

Du brauchst: 1 kleinen Kasten, 2 große Kästen (dreiteilig und vierteilig),  
Weichbodenmatte

Aufbau: siehe Skizze

Aufgabe: Laufe die Kastentreppe herauf und springe auf die Weichbodenmatte.  
Lande auf den Füßen!



## Gerätebahn Arbeitskarte 3:

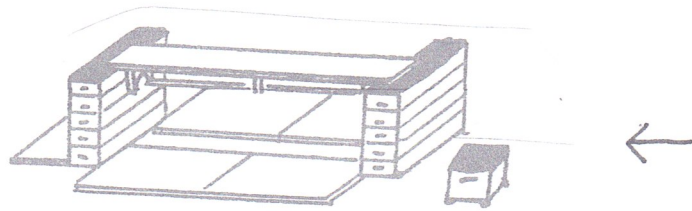
Du brauchst: 2 große Kästen (fünfteilig), 5 blaue Turnmatten, 1 kleinen Kasten, 1 Langbank

Aufbau: siehe Skizze

Aufgabe: Steige über den kleinen Kasten auf die Bank und balanciere bis zum anderen Ende. Springe dann vorsichtig runter.

Du kannst:

- vorwärts balancieren
- rückwärts balancieren
- seitwärts balancieren
- ...



## Gerätebahn Arbeitskarte 4:

Du brauchst: 2 Langbänke

Aufbau: Stelle die Bänke hintereinander auf.

Aufgabe: Du kannst:

- über die Bänke gehen / laufen
- im Entengang laufen
- immer wieder hoch und runter springen
- ...



## Gerätebahn Arbeitskarte 5:

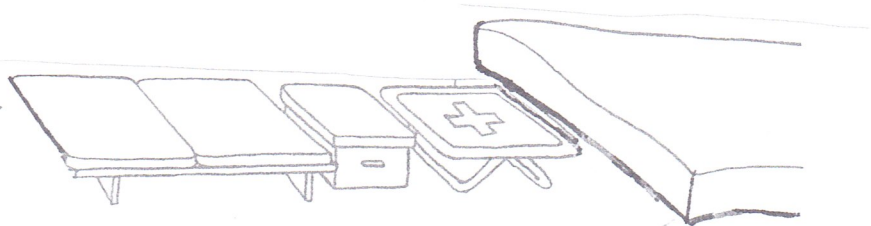
Du brauchst: Mini - Trampolin, 2 Langbänke, 2 blaue Turnmatten, 1 kleinen Kasten, 1 Weichboden

Aufbau: siehe Skizze

Aufgabe: Laufe über die Mattenbahn und springe mit beiden Füßen in das Trampolin. Lande auf den Füßen!

Du kannst einen

- Strecksprung
- Hocksprung
- Grätschsprung turnen.

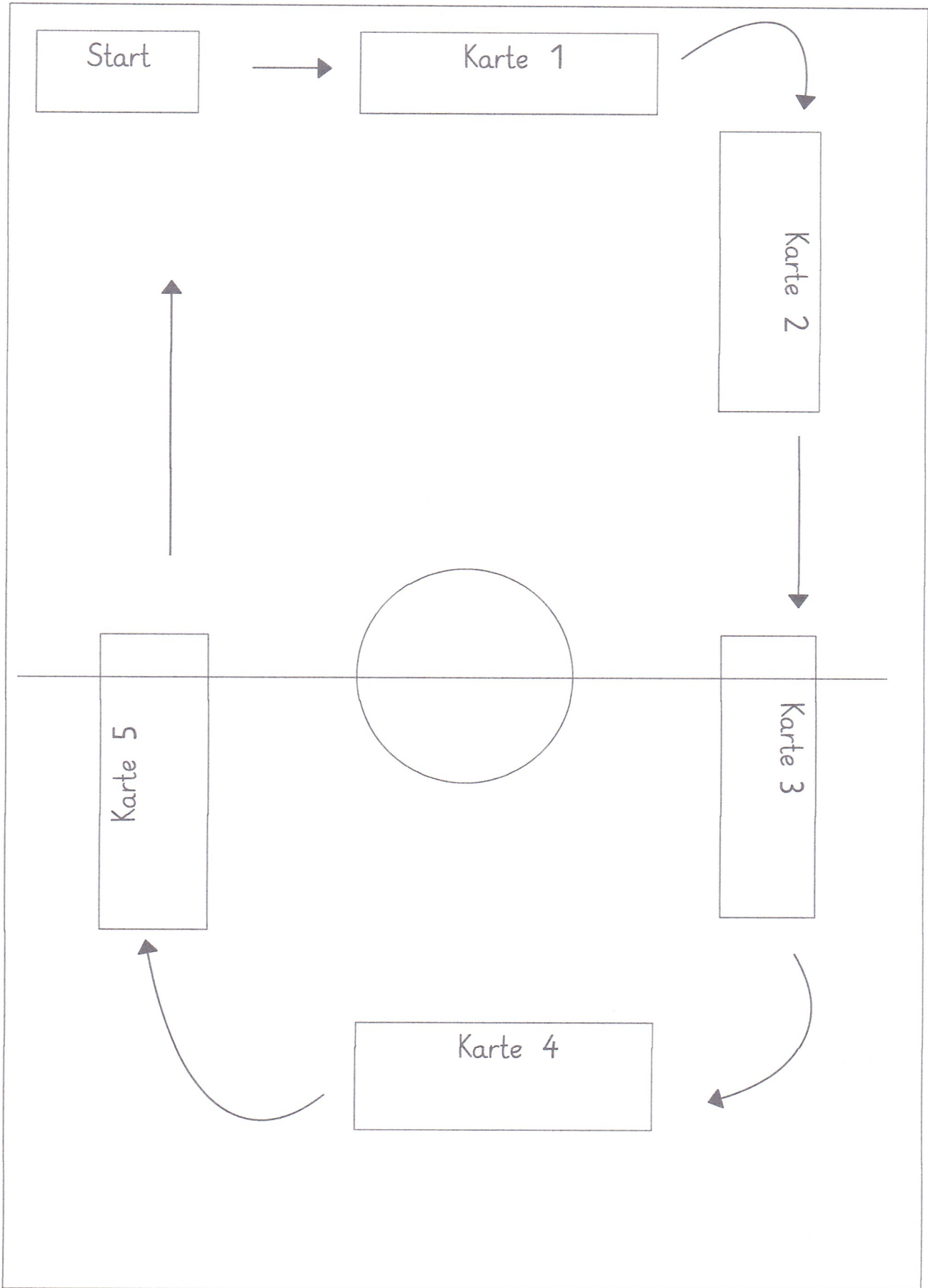


## Gerätebahn Arbeitskarte :

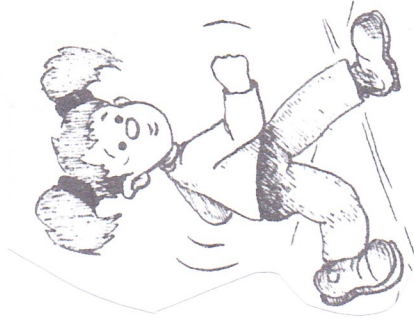
Du brauchst:

Aufbau:

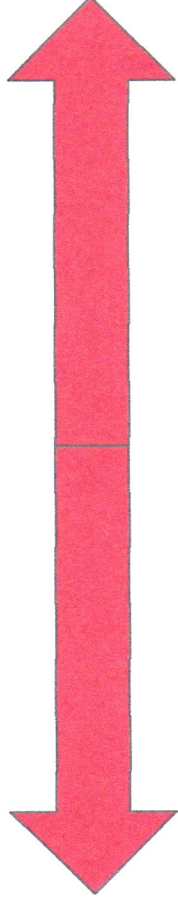
Aufgabe:



# Wir halten Abstand!



1,5 Meter Abstand



erstellt mit dem worksheetcrafter  
Bilder: Balster, Klaus: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen, Duisburg, 1998