

Was	Wie	Material
1. in der I – Pose springen		Minitramp (geschlossen) Openend (mit kleinem Kastendeckel)
a) I - Pose	Arme auf und ab	Siehe oben
2. I – Pose mit Gummiband		Siehe oben Gummiband oder Theraband
3. Seil springen a) versch. Variationen z. B. Doppeldurchzug		siehe oben Springseil
4. Liegestützsprünge a) gleichzeitig Hände und Füße b) abwechslungsweise Hände und Füße		2 Minitramps ev. 2 Kastendeckel
5. Slide - Stafette	Matte durch flaches Einspringen verschieben 2 Gruppen springen abwechslungsweise von beiden Seiten	1 dicke Matte für 2 Gruppen
		
6. Känguru		4 Minitramp 1 Kasten mit 3 Elementen 1 dicke Matte ev. 3 grosse Therapiebälle
7. Minitrampolinkreisel mit Kasten a) mit Aufhocken b) ohne Aufhocken c) mit oder ohne Zwischenhupf d) synchron zu 2., 3. oder 4.		4 Minitrampolin 4 grosse Kasten mit 3 – 4 Elementen ev. dünne Matten
8. Minitrampolinkreisel ohne Kasten a) gemeinsames Federn mit oder ohne Fassen der Hände b) in vereinbarte Richtung (Wechsel)		4 Minitrampolin ev. dünne Matten