



**Level 1**

## Ablauf:

1. Ballaufnahme: Hole den Ball mit der **Fußsohle** aus der „Hütchen-Box“.
2. Dribbelweg: Führe den Ball ausschließlich mit der Sohle einmal um die Hütchen-Box herum, bis du wieder an dem Startpunkt angekommen bist.
3. Pflichtmarkierungen: Auf dem Weg müssen beide äußeren Markierungsscheiben mit dem Ball berührt werden.
4. Sohlenseite beachten: In der ersten Runde darfst du nur die **linke Sohle** verwenden. In der zweiten Runde nur die **rechte Sohle**.
5. Rundenabschluss: Eine Runde gilt als geschafft, wenn der Ball in der Box die Markierungsscheibe berührt.
6. Fehler vermeiden: Die Hütchen dürfen weder mit dem Fuß verschoben noch berührt werden.

## Ziel:

- Absolviere zwei Runden fehlerfrei, eine mit der linken und eine mit der rechten Sohle.
- Du hast für beide Runden insgesamt 40 Sekunden Zeit.



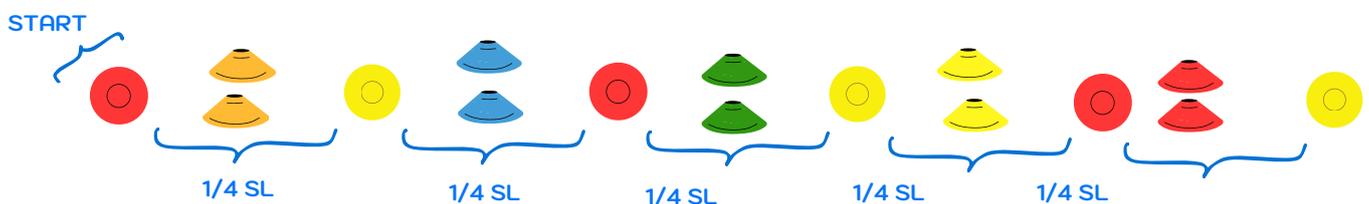
# Sprung Level 1

## Ablauf:

1. Startposition: Stelle dich auf ein Bein auf die erste Markierungsscheibe.
2. Sprung: Springe auf die nächstgelegene Markierungsscheibe und halte dort das Gleichgewicht – weiterhin auf einem Bein.
3. Hütchen-Regel: Immer wenn du über ein Hütchen springst, musst du dreimal in die Hände klatschen, bevor du weiterhüpfst.
4. Wendepunkt: Auf der letzten Markierungsscheibe drehst du dich auf einem Bein einmal um.
5. Rückweg: Springe auf die gleiche Weise – einbeinig, mit Klatschen über jedes Hütchen – zurück zum Startpunkt.
6. Fehler vermeiden: Wenn dein zweites Bein den Boden berührt, musst du die Übung von vorn beginnen.

## Ziel:

- Schaffe die Strecke hin und zurück, ohne mit beiden Füßen gleichzeitig den Boden zu berühren.
- Springe gezielt von einer Markierungsscheibe zur nächsten – große Schritte sind nicht erlaubt.
- Du hast für den Hin- und Rückweg insgesamt 35 Sekunden Zeit.



## Ablauf:

1. Startsignal: Auf Kommando sprintest du zum ersten Hütchenpaar.
2. Hütchen holen: Nimm eines der beiden Hütchen auf und bringe es schnell zurück zum Startpunkt. Lege es auf das Starthütchen.
3. Wiederholung: Laufe nun zum nächsten Hütchenpaar, sammle erneut eines ein und bringe es zurück.
4. Ende: Die Übung endet, sobald von jedem Hütchenpaar ein Hütchen auf dem Starthütchen liegt.

## Ziel:

- Schaffe die Übung in unter 20 Sekunden.
- Sprint so schnell wie möglich, aber bleib kontrolliert. Achte darauf, dass jedes Hütchen sauber auf dem Starthütchen abgelegt wird.



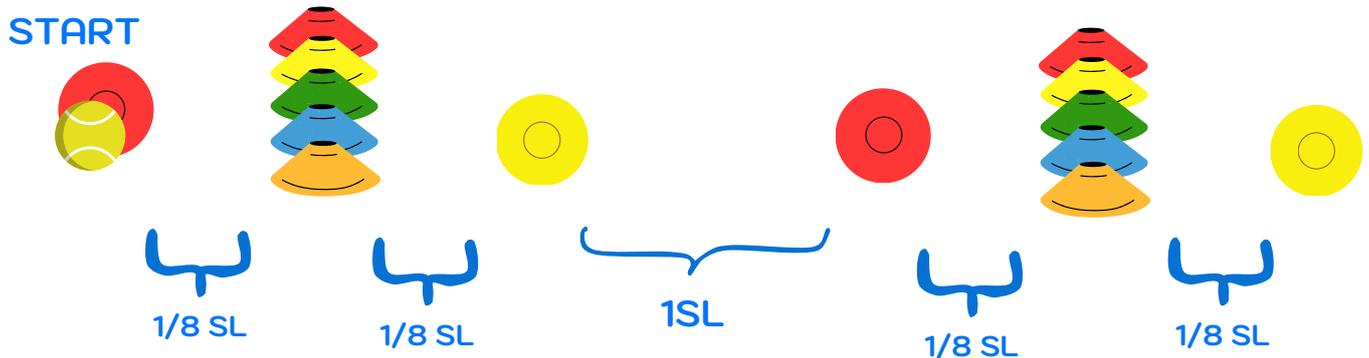


## Ablauf:

1. Dribbling starten: Führe den Ball mit dem Fuß über alle Markierungsscheiben. Wie der Ball gedribbelt wird - Sohle, Innenseite, Außenriß - ist dir überlassen.
2. Hindernisse beachten: Weder der Ball noch dein Fuß dürfen die Hütchen berühren. Falls das passiert, musst du wieder von vorne beginnen und die Zeit startet neu.
3. Rückweg: Wenn du die letzte Markierungsscheibe erreicht hast, dann dribbel den gleichen Weg zurück.
4. Die Zeit stoppt, sobald der Ball auf der Startmarkierung liegt und nicht mehr rollt.

## Ziel:

- Hin und zurück in unter 30 Sekunden.

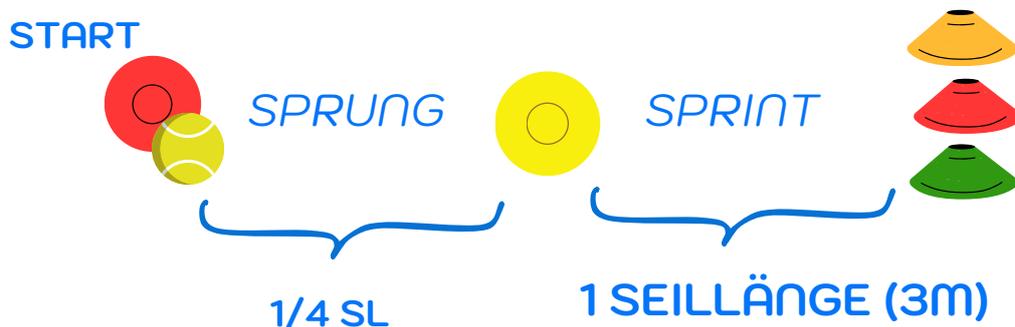


## Ablauf:

1. Klemme den Ball zwischen deine Füße und stehe auf der roten Markierungsscheibe.
2. Springe mit dem Ball zwischen den Füßen auf die gelbe Markierungsscheibe und lege den Ball dort sicher ab.
3. Sprinte zu den drei Hütchen und nimm dir eines davon.
4. Sprinte zurück zum Ball, klemme diesen erneut zwischen deine Füße und spring zurück auf die rote Markierungsscheibe.
5. Lege dein erstes Hütchen ab.
6. Hole auf gleich Weise auch die anderen fehlenden Hütchen und stapel diese aufeinander.

## Ziel:

- Hole alle drei Hütchen in unter 25 Sekunden.
- Fällt der Ball während des Sprungs aus den Beinen, muss der Sprung wiederholt werden.



**Ablauf:**

1. Lege das Sprungseil gerade auf den Boden und nimm den Ball in die Hand.
2. Setze kontrolliert einen Fuß vor den anderen und gehe vorsichtig auf dem Seil entlang, ohne es zu verlassen.
3. Sobald du ein Hütchen erreichst, wirf den Ball hoch, klatsche während der Ball in der Luft ist einmal in die Hände und fange den Ball wieder. Anschließend darfst du das Hütchen von der einen auf die andere Seite versetzen. Achte darauf, weiterhin sicherauf dem Seil zu stehen.
4. Fahre fort und wiederhole dies, bis alle Hütchen von der einen auf die andere Seite gelegt wurden und du an der gelben Markierungsscheibe angekommen bist.

**Ziel:**

- Balanciere sicher bis zum Ende des Seils, ohne herunterzutreten.
- Lege alle Hütchen von einer Seite auf die andere Seilseite.
- Fällt der Ball während des hochwerfens runter, muss neu gestartet werden.
- Es geht nicht auf Zeit, sondern Ziel ist es, dass der Ball sicher gefangen wird und man nicht vom Seil "fällt".

**START**