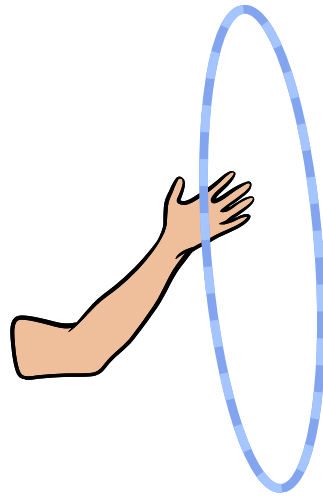


Station 1: Kreisen am Arm

Kreis den Reifen am Arm oder an der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger.

Steigerung: Wechsel während des Kreisens direkt die Seite.



Station 2: Rollen am Boden

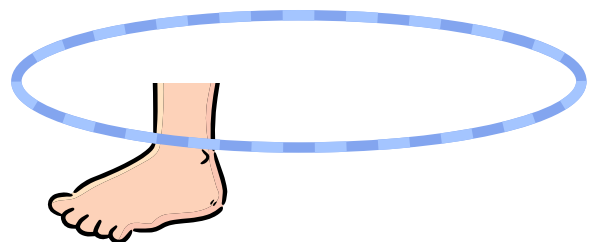
Roll den Reifen am Boden so, dass der Reifen auch wieder zurück kommt.



Steigerung: Variier in der Weite der Entfernung.

Station 3: Kreisen am Fuß

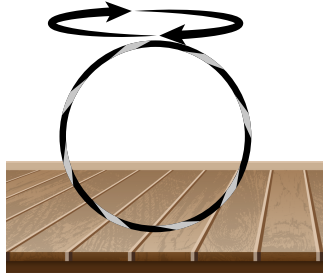
Gib mit einem Fuß etwas Schwung und kreise den Reifen dann mit einem Bein, indem du immer über den Reifen drübersteigst.



Steigerung: Probiere die andere Seite aus.

Station 4: Drehung am Boden

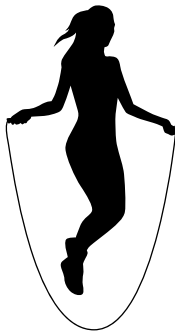
Gib etwas Schwung mit der Hand und lass den Reifen weiterkreisen.



Steigerung:
Probiere die selbe Bewegung auf deiner Handinnenfläche in der Luft.

Station 5: Seil springen

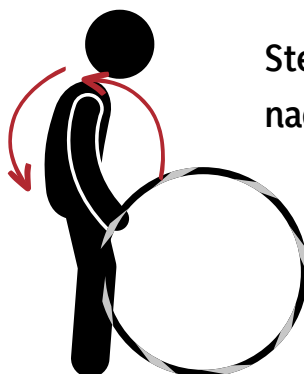
Spring durch den Reifen als würdest du mit dem Seil springen.



Steigerung: Spring rückwärts durch den Reifen.

Station 6: Rollen am Körper

Der Reifen ist vor dir.
Roll den Reifen über den Oberkörper zur Schulter und dann weiter über den Rücken nach hinten. Fang den Reifen dann hinter deinem Körper auf.



Steigerung: Roll den Reifen von hinten nach vorne.