

Zeit: 5-10 Min. Einbeinstand Level A1

Material: Stuhl, Uhr oder Stoppuhr

- A 1. Stell dich neben den Stuhl. Halte dich am Stuhl
U fest und hebe ein Bein an.
F 2. Wenn du kannst lasse den Stuhl immer öfter
G los.
A 3. Wie lang kannst du auf einem Bein stehen
B bleiben? **Trage deine Zeit hier ein!**

E

		
---	---	---

4. Versuche das Ganze auch mit deinem anderen Bein!

- Tip: 1. Ausgestreckte Arme können dir helfen stehen zu bleiben.
2. Suche dir einen festen Punkt den du die ganze Zeit ansiehst.



Zeit: 5-10 Min. Einbeinstand Level A2

Material: Uhr oder Stoppuhr

A 1. Wie lang kannst du auf einem Bein stehen
U bleiben? **Trage deine beste Zeit hier ein!**

F
G

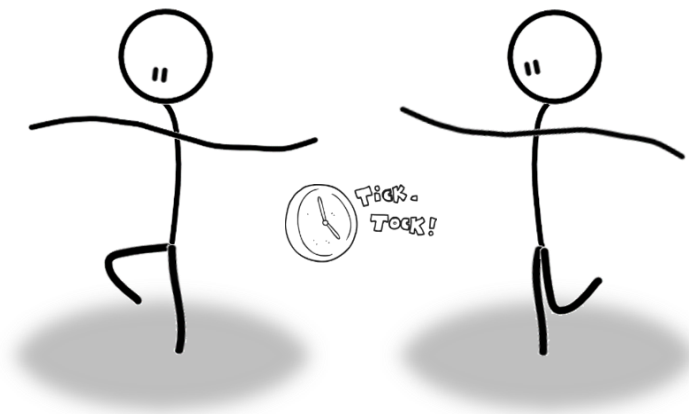
		
---	---	---

A 2. Versuche das Ganze auch mit deinem anderen
B Bein! **Trage deine beste Zeit hier ein!**

E

		
---	---	---

Tipp: Ausgestreckte Arme können dir helfen stehen zu bleiben. Suche dir zudem einen festen Punkt den du die ganze Zeit ansiehst.



Zeit: 5-10 Min. Einbeinstand Level A3

Material: Uhr oder Stoppuhr

A 1. Du stehst sicher auf einem Bein.

U 2. Klatsche jetzt über und unter deinem nicht
F stehenden Bein mit deinen Händen zusammen.

G Wie lang schaffst du das ohne umzufallen?

A



B

E

3. Versuche das Ganze auch mit deinem anderen Bein!



Zeit: 5-10 Min. Einbeinstand Level A4

Material: ein kleiner Gegenstand (Kuscheltier, Tennisball oder ähnliches)

A 1. Du stehst sicher auf einem Bein.

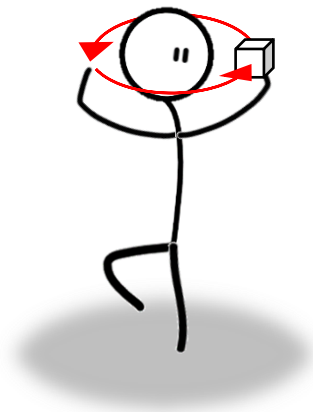
U 2. Führe jetzt deinen Gegenstand im Kreis um
F deinen Kopf. Wie oft schaffst du das ohne
G umzufallen?

A	1 ₂ 3	1 ₂ 3	1 ₂ 3
B			

E 3. Versuche das Ganze auch mit deinem anderen Bein!

1 ₂ 3	1 ₂ 3	1 ₂ 3
------------------	------------------	------------------

1₂3
?
?
?



Zeit: 5-10 Min. Einbeinstand Level A5

Material: ein kleiner Gegenstand (Kuscheltier, Tennisball oder ähnliches)

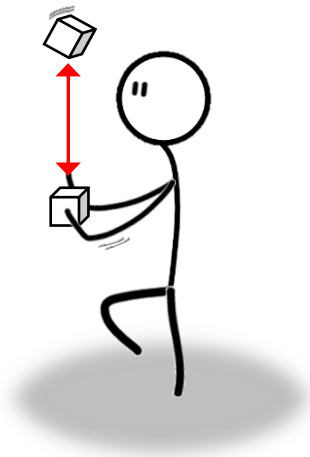
- A 1. Du stehst sicher auf einem Bein.
U 2. Werfe deinen Gegenstand hoch und fang ihn
F wieder auf. Wie oft schaffst du das ohne
G umzufallen?

A	1 ₂ 3	1 ₂ 3	1 ₂ 3
B			

- E 3. Versuche das Ganze auch mit deinem **anderen Bein!**

1 ₂ 3	1 ₂ 3	1 ₂ 3
------------------	------------------	------------------

1₂3
?
?
?

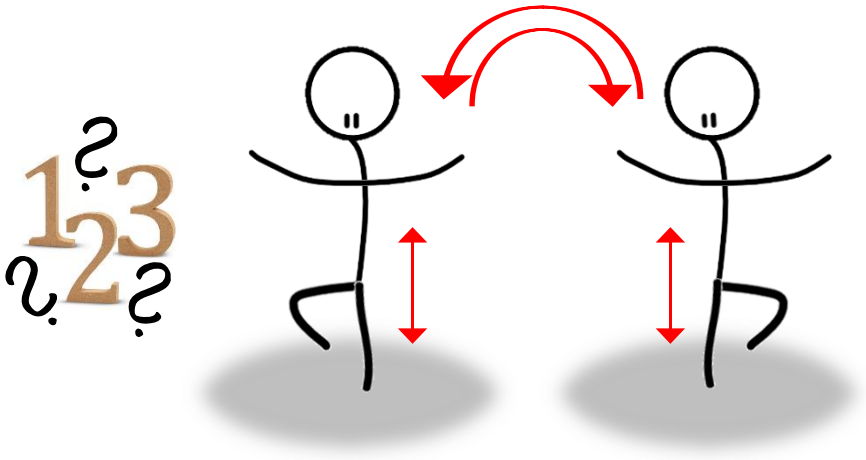


Zeit: 5-10 Min. Einbeinstand Level A6

Material: nichts

- A 1. Du stehst sicher auf einem Bein.
U 2. Springe kurz hoch und lande auf deinem
F anderen Bein.
G 3. Warte bis du wieder sicher stehst! Springe
A immer wieder hin und her. Wie oft schaffst du
B das ohne umzufallen?
E

1 ₂ 3	1 ₂ 3	1 ₂ 3
------------------	------------------	------------------



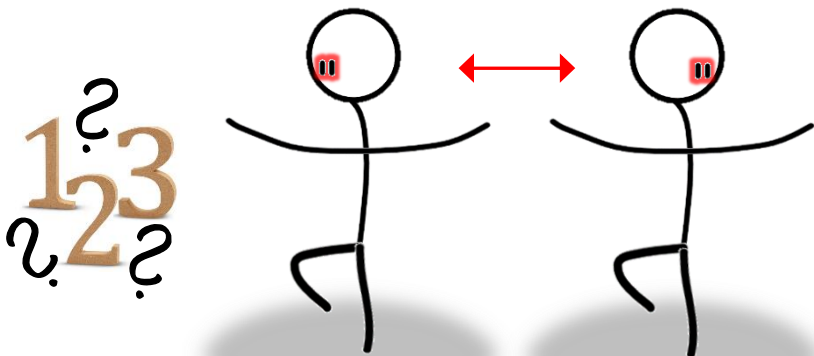
Zeit: 5-10 Min. Einbeinstand Level A7

Material: nichts

- A 1. Du stehst sicher auf einem Bein.
- U 2. Drehe deinen Kopf langsam nach links und
- F schau deine linke Hand an. Drehe deinen Kopf
- G nach rechts und schau deine rechte Hand an.
- A Wiederhole das Ganze. Wie oft schaffst du das
- B ohne umzufallen?



Versuche das Ganze auch mit deinem **anderen Bein!**



Zeit: 5-10 Min. Einbeinstand Level A8

Material: Stift

- A 1. Du stehst sicher auf einem Bein.
- U 2. Nimm den Stift in eine Hand und übergebe ihn
- F vor deinem Körper an die andere Hand. Lass
- G den Stift dabei nicht aus den Augen.
- A Wiederhole das Ganze. Wie oft schaffst du das
- B ohne umzufallen?

E

1 ₂ 3	1 ₂ 3	1 ₂ 3
------------------	------------------	------------------

Versuche das Ganze auch mit deinem **anderen Bein!**

1 ₂ 3	1 ₂ 3	1 ₂ 3
------------------	------------------	------------------

