

**Material:**

- Hürden (Bücher, Decken, Bälle, Töpfe, Handtücher, Holz, Hocker, Äste, Wurzeln, Schlauch, oä.)

**Geheimtipp**  
 Spann deine Bauchmuskulatur ganz fest an, wenn du dein Gesäß nach oben hebst.

**Kernübung:**  
 Überwinde die Hürden!

**Variationen:**

- Alle Hürden gleich hoch, gleicher Abstand
- Unterschiedliche Höhen
- Unterschiedlicher Abstand
- Unterschiedliche Höhen und Abstände
- Keine Gerade
- Slalom
- Zu zweit mit gehaltener Hand
- Rückwärts

**Bereich:**  
 Ausdauer

**Ziele:**

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Schulung der Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit

**Ort:**  
 Wohnung, Garten

**Notizen:**

.....

.....

.....

.....

.....



**Schwierigkeitsgrad:** Auszeichnung durch Hände : 1 Hand = einfach, 2 Hände = mittel, 3 Hände = schwierig