**Heute wollen wir mal ein bisschen sportlich sein.**

Ist ja auch mal wichtig.

Versuche dich heute - und auch in den folgenden Tagen – in den folgenden Aufgaben zu trainieren:

1. **Balanciere** einen Bleistift auf dem Finger : Ziel mindestens 15 Sekunden.
2. Versuche ein **Buch** auf dem Kopf zu **balancieren**
   1. Gehe dabei 10 Schritte vorwärts
   2. Gehe dabei 5 Schritte rückwärts
   3. Schließe die Augen und gehe 5 Schritte vorwärts
3. Hast du zwei **kleine Bälle** – Tennisballgröße? Kannst du sie dir eventuell besorgen?
   1. Nimm in jede Hand einen Ball --
   2. halte die Hände mit leicht gebeugten Armen nach vorne --
   3. Wirf beide Bälle gleichzeitig ein bisschen hoch und fange sie wieder auf.
4. Ist Übung 3 zu schwierig?
   1. Dann **übe zuerst** mit einem Ball.
      1. Nimm einen Ball in die rechte Hand.
      2. Wirf ihn hoch und fange ihn wieder auf.
      3. Wiederhole die Übung 10 mal - ohne dass der Ball fällt
      4. Nun das Gleiche mit der anderen Hand.
5. Hat Übung 4 geklappt?
   1. Dann jetzt noch mal Übung 3.
6. Für die Profis: Wirf einen Ball hoch, fange ihn wieder auf - und stehe **auf nur einem Bein**!
7. Für die Profis: Wirf beide Bälle hoch, fange sie wieder auf - und stehe **auf einem Bein**!

Verteile die Übungen auf **mehrere Tage** - vielleicht trainierst du täglich ein bisschen.

Achtung: Ganz wichtig!!!

Arbeite die Übungen nacheinander.

Das heißt: Du darfst erst mit der nächsten Übung anfangen, wenn du die angefangene Übung ziemlich gut kannst.

Unter uns gesagt: Du hast keinen Druck, niemand kontrolliert dich, du trainierst nur für dich!

Hab Spaß!!!!!!

Und hab Geduld mit dir!!!!!