



# Grundschule Fredenbeck

Zehnerprobe :

10x



9x



10x an die Wand, mit einer Hand auffangen.

9x mit den Unterarmen an die Wand baggern



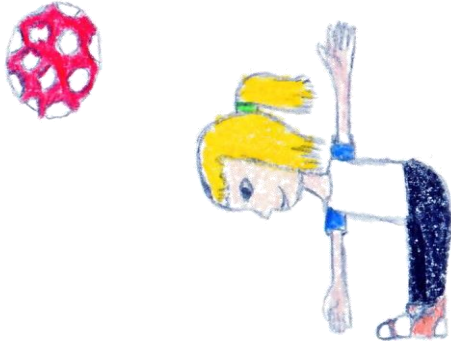
8x ohne Pause mit den Händen an die Wand schlagen.

7x mit beiden Fäusten an die Wand boxen



# Grundschule Fredenbeck

6x



6x an die Wand, vor dem Fangen mit der Hand den Boden berühren.

5x



5x Würfe mit der anderen Hand, mit beiden Händen fangen

4x



4x an die Wand, im Knien fangen.

3x

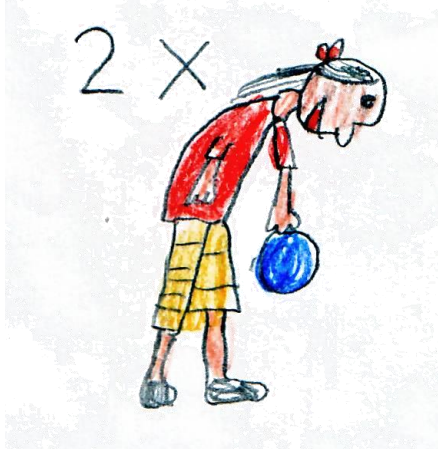


3x rückwärts werfen, umdrehen und fangen



# Grundschule Fredenbeck

2x



2x rückwärts durch die Beine  
werfen, fangen, umdrehen,  
fangen.

1x



1x um den Körper werfen.

**Du hast die Zehnerprobe erfolgreich bestanden!**



# Grundschule Fredenbeck

## Seilspringen macht Spaß!



5x rückwärts  
Schlussprung



7 Schritte laufen



5x auf einem Bein



5x gekreuzte Arme



# Grundschule Fredenbeck



5x seitwärts



7x vorwärts  
Schlussprung



5x  
Doppeldurchschlag