

Name: \_\_\_\_\_

## Zehnerprobe



### Das kann ich schon:

- 10x gegen die Wand werfen und fangen  
(Bevor du diese Übung machst, frag bitte deine Eltern, ob das in Ordnung ist und wo du diese Übung machen darfst! Ansonsten lass sie bitte aus!)
- 9x werfen – 1x klatschen – fangen
- 8x werfen – 2x klatschen – fangen
- 7x werfen - hinter dem Körper klatschen – fangen
- 6x werfen – mit den Händen den Boden berühren – fangen
- 5x verkehrt werfen – umdrehen – fangen
- 4x unter dem hochgehobenen Bein durchwerfen – fangen
- 3x werfen – hinknien – fangen
- 2x verkehrt durch die gegrätschten Beine werfen – umdrehen - fangen
- 1x werfen – 360° Drehung – fangen

