→ ZIEL

Geschafft!
Gratulation!

31 – 3 Hallen-breiten Sprints

32 – **Ball kaputt!** Zurück auf Feld 30

33 – 10 Rumpf-beugen

34 – 1 Min Zweikampf

35 – **Rote Karte!** Zurück auf Feld 25

36 – 5 Liege-stütze

30 – 25x zu zweit passen

29 – 10 Sprünge

28 – 20x Wandtennis

27 – **Abkürzung!** Springe ins Feld 34

26 – 3x Slalom mit Ball

25 – 20x jonglieren

24 – 15x zu zweit passen

23 – **Timeout!** Eine Runde aussetzen

15 – 4 Hallen-breiten Sprints

16 – 5 Liege-stütze

17 – Würfle bis Du eine **1** hast.

18 – 1 Min Zweikampf

19 – 15x über den Stock springen

20 – 5x auf's Tor schiessen

21 – 3x Slalom mit Ball

22 – 10 Streck-sprünge

14 – Würfle nochmals. **Viel Glück!**

13 – 5 Sprünge

12 – 15x Jonglieren

11 – **Goal!** Steig auf ins Feld 18

10 – 5x auf's Tor schiessen

09 – 2 Runden laufen

08 – **Stock kaputt!** Zurück auf Feld 05

07 – 5 Liege-stütze

START

Hier geht's los →
mit dem **Unihockey Leiterlispiel!**

01 – 3 Runden laufen

02 – Würfle nochmals. **Viel Glück!**

03 – 10x über den Stock springen

04 – 5x Slalom mit Ball

05 – 10 Rumpf-beugen

06 – 1 Min Seilspringen

swiss unihockey