

Test: Level 1

Zeit: max. 10min

- Halftern
- Vorderbeine massieren
- Seilchen vom Stick 6x über den Hals schwingen
- Stachelschwein: Vorhand verschieben
- Stachelschwein: laterale Flexion
- Stachelschwein: Kopf runter
- Treibspiel: Hinterhand verschieben mindestens 180°
- Yo-Yo: rückwärts bis ans Ende vom Seil und wieder zurück
- Zirkel: 2 Runden im Schritt oder Trab, 2 Seiten
- Seitwärts: 10 Schritte, Methode egal
- Engpass: Zwischen dir und Zaun/Wand
- Touch it mindestens 2 Hindernisse
- Figur 8
- Falls noch Zeit ist und du noch etwas Tolles zeigen willst, kannst du das gerne tun. Sei kreativ.

