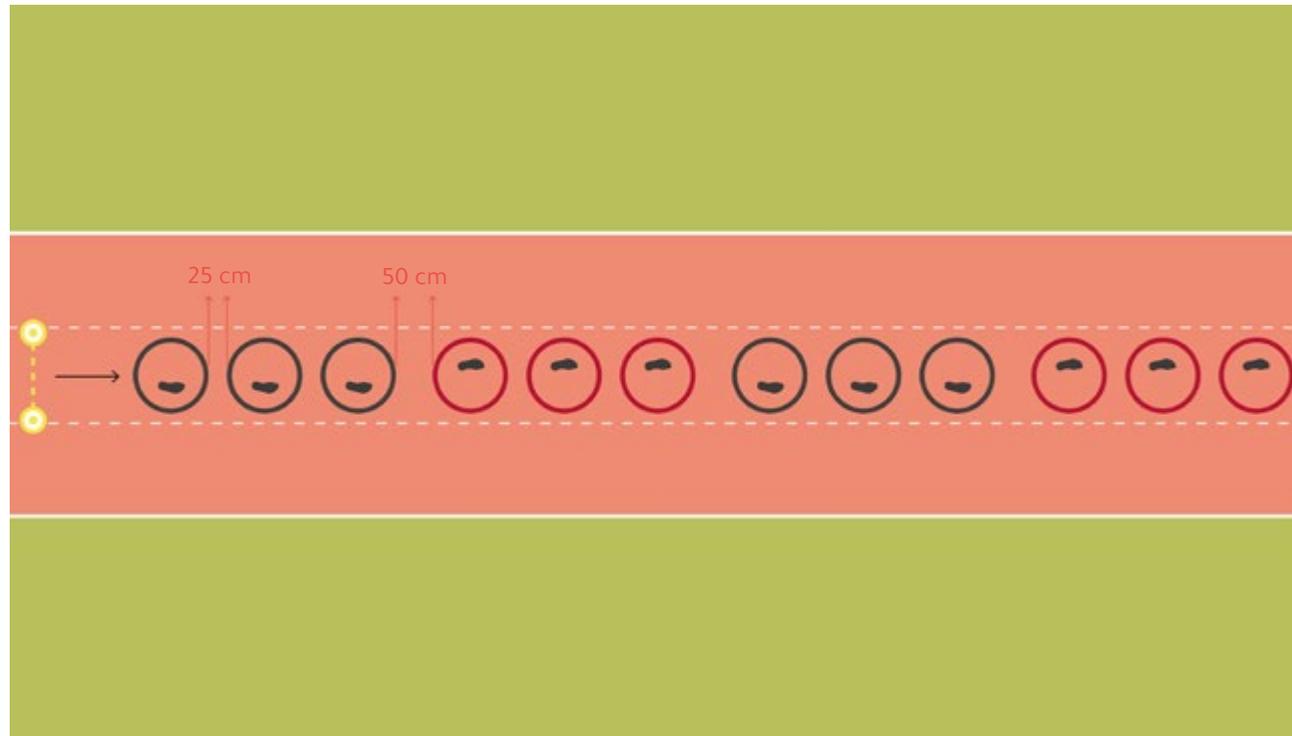


C | WECHSELSPRÜNGE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte bestmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen.
- Jedes Kind hat zwei Versuche.
- 12 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) werden hintereinander ausgelegt, die das Kind im vorgegebenen Rhythmus (z. B. links-links-links-rechts-rechts-rechts-links-links-links usw.) durchspringen soll. Dabei steht jeweils eine Farbe für ein Sprungbein, z. B. blau für rechts und rot für links.
- Die Abstände zwischen den gleichfarbigen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel wird nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben“ mit einer Breite von 50 cm empfohlen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.

Material

- 12 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn

Wertung

- Maximal 12 Punkte sind erreichbar.
- Pro fehlerhaftem Sprung wird ein Punkt abgezogen.
- Der bessere Versuch wird gewertet.