

Raumwahrnehmung: Drehen und orientieren

Die Schülerinnen sollen in dieser Übung unterschiedliche Purzelbäume machen und dann einer vorgegebenen Richtung folgen.

Auf einem grossen Feld, das mit Matten belegt ist (zum Beispiel 4 m 4 Matten), drei Schritte gehen, dann mit geschlossenen Augen einen Purzelbaum machen und wieder vorwärts gehen. Den Kurs trotz den Störungen durch die Purzelbäume halten.



Variationen

schwieriger

- Mehrere Purzelbäume nacheinander
- Formen der Purzelbäume variieren (vorwärts, rückwärts, seitwärts usw.)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO