

Koordination – Differenzierung: Sprungparcours

Die Schüler lernen in dieser Sprungübung auf verschiedenen Unterlagen stabil zu landen. Dabei müssen sie bei der Landung differenziert reagieren.

Ein Sprungparcours mit verschiedenen Untergründen (dünne, dicke Matten, Gymnastikmatten, Hallenboden etc.) barfuss durchspringen. Nach jedem Sprung kurz ausbalancieren.



Variation

schwieriger

Einzelne Sprünge versuchen mit geschlossenen Augen auszuführen.

Quelle: mobilepraxis 38/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO