Tanzen – Sprünge: Von zwei Füssen auf zwei Füsse

Die folgenden Übungen gehören zur den Sprüngen «von zwei Füssen auf zwei Füsse». Ein Sprung ist in vier Phasen gegliedert: Vorbereitung, Absprung, Flug, Landung.

Strecksprung

Absprung auf zwei Füssen, hochspringen und strecken, auf beiden Füssen landen

Variationen

- Sprung in der Flugphase variieren: Beine spreizen, Knie anziehen, halbe Drehung usw.
- Die Schüler führen «Freestyle»-Bewegungen (Ski, Snowboard, Skateboard usw.) aus

Jumping Jack

An Ort springen und Landung variieren: Beine gespreizt, Beine geschlossen usw.

Variationen

- Vorwärts oder rückwärts mit gespreizten Beinen.
- Bewegung rhythmisieren: öffnen (1), schliessen(2), öffnen (3), halt (4), schliessen (5), öffnen (6), schliessen (7), halt (8).
- Geschlossene Hüpfer: Vorwärts, rückwärts oder seitwärts hüpfen.

Quelle: «mobilepraxis» 70/2010

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO