

# Koordination – Rhythmisierung: Reifenspringen

**Die Wiederentdeckung von «Himmel und Hölle» – Mit Hilfe dieser Übung trainieren die Kinder ihr Rhythmusgefühl auf eine witzige Art und Weise.**

Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrsprung beim Wendepunkt. Links liegende Reifen bedeuten Sprung auf dem linken Bein und seitliches Ausstrecken des linken Armes.

Seitenverkehrt bei rechts liegenden Reifen. Parallel liegende Reifen bedeuten beidbeiniges springen und ausstrecken beider Arme.



Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**