

# Handgeräte – Stab: Hip und Hop

**Die Schüler lernen möglichst schnell zu reagieren. Die Übung ist sowohl in kleinen Gruppen oder mit der ganze Klasse durchführbar.**

In der Gruppe im Kreis aufstellen. Auf Kommando «Hip» verschieben sich alle um einen Stab nach links, mit «Hop» um einen nach rechts. Mit «HipHip» zwei nach links, mit «HopHop» nach rechts usw. Es darf kein Stab zu Boden fallen.



---

Quelle: mobilepraxis 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**