

Rhythmus – Spielsportarten: Basketball – Korbleger (Zweitaktwurf)

Während dieser Übung trainieren die Schülerinnen und Schüler die letzten Schritte beim Korbleger. Gleichzeitig lernen sie, Schrittfehler zu vermeiden.

Schrittfolge: «links-rechts-Sprung». Die Schrittfolgen können mit Reifen vorgegeben werden. Auf den ersten Schritt muss geprellt werden.



Variation

Über ein Hindernis: Nach einem Anlauf über ein Seil oder eine Linie springen. Dann Landung auf dem rechten und Absprung auf dem linken Fuss.

Musikvorschlag: Akustische Unterstützung mit Sprache oder Tamburin: «Jamm-ta-Sprung».

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO