

Sprungfreude auf dem Airtrack – Aufwärmen: Personen umkreisen

Diese Übung fördert die Orientierung im Raum, regt den Kreislauf an und bereitet den Schülerinnen und Schülern grossen Spass.

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich auf dem Airtrack. Jeder sucht sich, ohne es Mitzuteilen, eine andere Person aus. Auf das Kommando der Lehrperson hat jedes Kind die Aufgabe, drei Mal um die ausgewählte Person herum zu hüpfen. Wer es geschafft hat, bleibt auf einem Bein stehen. Wer steht zuerst?



Variationen

- Jeder Schüler muss 3 Personen umkreisen
- Die Person(en) müssen auf einem Bein «umhüpft» werden
- Es wird rückwärts gesprungen

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO