

Sprungfreude auf dem Airtrack – Erste Sprünge: Koordinationsleiter

Das Springen mit der Koordinationsleiter fördert die Differenzierungs- und Rythmisierungsfähigkeit.

Die Koordinationsleiter (oder Teppichstücke) liegt auf dem Airtrack.
Die Kinder hüpfen zuerst beidbeinig von Feld zu Feld oder in jedes zweite Feld. Dann einbeinig, abwechselnd links und rechts usw.



Variationen

- abwechselnd ein- und beidbeinig
- abwechselnd mit geschlossenen Beinen im Feld und mit gegrätschten Beinen ausserhalb
- zwei Sprünge auf linkem Bein, ein Sprung rechts usw.
- Zu zweit, wobei ein Partner den Ablauf vorgibt und der hintere versucht diesen nachzuahmen.

Bemerkung: Weitere Schritt- oder Sprungvariationen können selber entwickelt werden. Übungssammlungen werden teilweise vom Hersteller der Koordinationsleitern mitgeliefert oder man findet gute Beispiele online.

Material: Koordinationsleitern (allenfalls mit Tape befestigen) oder Teppichstücke. Alternativ können auch mit Magnesia Kästchen auf den Airtrack gezeichnet werden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO