

«schule bewegt» – Knochen stärken: «10er-li»

Diese Übung aktiviert die Kinder. Sie hüpfen viel und führen hohe Sprünge aus. Der Platzbedarf ist dabei recht gering, die positiven Auswirkungen dieser Übung auf die Knochenstärkung sind aber gross.

Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpfet beidbeinig an Ort. Hüpfet immer 5-mal tief und anschliessend hoch. Das erste Mal springt ihr 1-mal hoch, das zweite Mal springt ihr 2-mal hoch, das dritte Mal 3-mal uws.

Fahrt so weiter, bis ihr zum Schluss 10-mal einen hohen Sprung ausgeführt habt. Schafft ihr das ohne Fehler?



Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Zahlenreihen hüpfen: Hüpfet beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z. B. der 7er-Reihe. Auf alle 7er-Zahlen macht ihr einen hohen Sprung, also bei 7, 14, 21, ... bis 70 – und wieder rückwärts. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.
- Zehnerlei: Bestimmt 10 verschiedene Hüpfübungen. Die erste Übung führt ihr 10 Mal aus, die zweite 9 Mal, die dritte 8 Mal, ... bis ihr die letzte Übung nur noch 1-mal ausführt. Beispiel: 10 Mal beidbeinig hüpfen, 9 Mal die Knie hochheben, 8 Mal in die Grätsche springen, 7 Mal Twisten, 6 Mal die Schere springen, ... und zum Schluss 1 Mal so hoch wie möglich springen. Bei einem Fehler müsst ihr wieder bei der 10 beginnen.

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Lektionsabschluss
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO