

Partnerakrobatik III – Einsteigen: Spring rein, spring raus

Ein Hüpfspiel, bei dem die SuS auf Kommandos reagieren müssen. Eine gute Reaktions- und Aufmerksamkeits-Übung zum Aufwärmen.

Alle Beteiligten stehen in einem Kreis und halten sich an den Händen. Der Spielleiter gibt ein Kommando («spring rein», «spring raus», «spring rechts» oder «spring links»). Alle wiederholen das Kommando im Chor und führen es anschliessend aus.

In der zweiten Runde gibt der Spielleiter wiederum das Kommando, wobei die Teilnehmer/-innen das Kommando im Chor nachsagen aber dann das Gegenteil ausführen. Z.B.: Der Spielleiter sagt «spring rechts». Alle Teilnehmer wiederholen «spring rechts», springen aber nach links.



Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO