

# Knochengesundheit: Seerosentanz

Während dieser Übung führen die Kinder Sprünge zwischen Reifen durch. Der Schwierigkeitsgrad wird allmählich gesteigert.

Die Reifen werden so ausgelegt, dass man mit einem Sprung vom einen zum anderen gelangen kann. Die Kinder sollen nun von Reifen zu Reifen springen.

Eine Vergrößerung des Abstandes zwischen den Reifen sollte nicht überall zur gleichen Zeit vorgenommen werden, sondern sich zuerst nur auf einige Reifen beschränken.



## Variation

Die Reifen werden mit verschiedenen Spielbändern markiert.  
Grün: Auf dem rechten Bein landen und weiterspringen;  
Gelb: auf dem linken Bein landen und weiterspringen;  
Blau: eine ganze Drehung um die eigene Achse ausführen usw.

Material: Reifen, Spielbänder



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**