

Knochengesundheit: Treppenspringen

Diese Übung wird bei einer Treppe durchgeführt. Die Kinder steigen hoch und hüpfen auf verschiedene Arten wieder hinunter.

Die Kinder hüpfen mit beiden Füßen auf der einen Seite der Treppe nach oben, auf der anderen Seite gehen (Sicherheit) sie wieder hinunter.

Bemerkung: Matten unter die Treppen verlegen zur Erhöhung der Sicherheit.



Variationen

- Auf einem Bein hüpfen.
- Abwechselnd vom einen zum anderen Bein hüpfen.
- Armkoordinationsformen mit Sprungformen verbinden.
- Abwechselnd zwei Treppenstufen gehen und zwei Treppenstufen hüpfen.

Material: Matten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO