

# «schule bewegt» – Geschicklichkeit – Koordination: Charlie-Hupf

Arm- und Beincoordination und sich gleichzeitig im Rhythmus bewegen können sind Ziele dieser Übung.

Springt bei der Chaplin-Hüpfform mit den Füßen ein- und auswärts und dreht dazu die Arme und Hände ebenfalls ein- und auswärts. Hüpft und dreht gleichzeitig die Füße und die Hände nach innen, so dass die Zehenspitzen gegeneinander schauen und die Handflächen nach hinten zeigen. Könnt ihr den Chaplin-Hupf rhythmisch und möglichst schnell ausführen?



Illustration: Lukas Zbinden

## Variationen

- Verkehrter Chaplin: Macht den Chaplin-Hupf gegengleich. Das heisst: Mit den Füßen springt ihr einwärts, während die Hände auswärts drehen. Versucht, auch den verkehrten Chaplin rhythmisch und möglichst schnell auszuführen.
- Könnt ihr den Chaplin-Hupf oder den verkehrten Chaplin in der Zweiergruppen synchron ausführen?

Schulstufe	Unterstufe / Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**