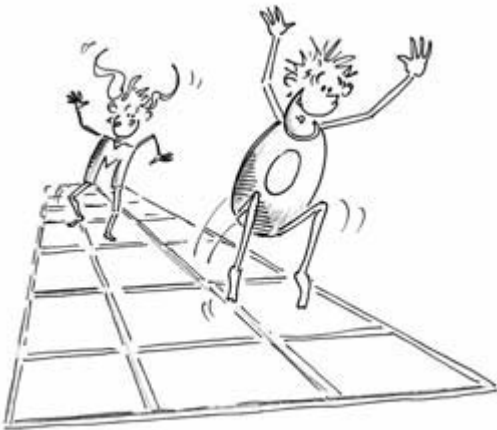


Training mit Hilfsmitteln – Koordinationsgitter: Hüpf dich fit

In dieser Übung gilt es, möglichst wenig vorzugeben, um die Kinder selbst erfahren zu lassen. Offene Hüpf- und Sprungübungen bieten einen idealen Einstieg für die Arbeit im Koordinationsgitter im Vorschul- und Primarschulalter.



Freies Hüpfen, je nach individuellen Voraussetzungen: einbeinig, beidbeinig, im Takt der Musik. Die Kinder eigene Hüpfideen vorzeigen lassen.

Variationen

schwieriger

- Gegenverkehr. Von beiden Seiten des Gitters zur Mitte hüpfen. Wo treffen sich die Kinder? Wie können sie einander kreuzen (verschiedene Lösungen zulassen)?
- Freies Hüpfen mit einer Vorgabe: Es darf nicht zweimal hintereinander in derselben Art gesprungen werden (ein-/beidbeinig; mit/ohne Drehung; Vierfüssler; gegrätscht/geschlossen/gekreuzt etc.). Evt. Formen aus dem Gummitwist übernehmen.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 5/2007, S. 29-31, Eva und Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO