

Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Supermario Hüpfen

Koordinative Höchstleistung ist bei dieser nach dem berühmten Videospiel benannten Hüpfen angesagt.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



12 Reifen in 2 Bahnen anordnen, damit von Reif zu Reif gesprungen werden kann (siehe Skizze). Der Leiter definiert verschiedene Levels mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

[Download Organisationskizze](#) (pdf)



Mögliche Levels

- Rechte Spur rechtes Bein, linke Spur linkes Bein.
- Zusätzlich symmetrisch oder asymmetrisch den Arm nach aussen strecken.
- Rechte Spur linkes Bein, linke Spur rechtes Bein.
- Blauer Reif linkes Bein, roter Reif rechtes Bein.
- Zwei Reifen vor, einer zurück.
- Mit unterschiedlichen Sprungformen wie Drehungen, Froschsprüngen, Strecksprüngen usw.
- Endgegner: linke Spur linkes Bein, rechte Spur rechtes Bein, roter Reif rechter Arm, blauer Reif linker Arm (siehe Skizze.)

Material: Reifen

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO