|  |
| --- |
| **Station 2: Linienspringen** |
| **Aufgabe:** * Du stehst senkrecht zur Linie. Springe nun immer abwechselnd auf die rechte oder linke Seite der Linie.
* Springe dabei immer mit folgendem Rhythmus:

rechter Fuß (auf rechter Seite) - linker Fuß (auf linker Seite) - beide Füße (auf rechter Seite) - linker Fuß (auf linker Seite) - rechter Fuß (auf rechter Seite) - beide Füße (auf linker Seite) - rechter Fuß (auf rechter Seite), usw. * Wenn das gut klappt, sage zusätzlich laut die Seite an, auf die du springst: „rechts“ – „links“ – „rechts“ – „links“. Den Sprungrhythmus behältst du bei.
 |
| **Material:*** Linie auf dem Hallenboden
 | **Ablauf:**Fußabdrücke mit einfarbiger FüllungFußabdrücke mit einfarbiger FüllungFußabdrücke mit einfarbiger FüllungFußabdrücke mit einfarbiger FüllungFußabdrücke mit einfarbiger FüllungFußabdrücke mit einfarbiger Füllung | **Variation:*** Springe rückwärts.

**Erhöhung der Schwierigkeit:*** Hebe zusätzlich den gleichen Arm wie das Bein, auf dem du springst.
 |