|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |