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:

Variation:

- Springe rückwärts.

Erhöhung der Schwierigkeit:

- Hebe zusätzlich den gleichen Arm wie das Bein, auf dem du springst.