|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Station 2: Perfect Jumper[[1]](#footnote-1)** | | |
| **Aufgabe:**   * Springe die Markierungsreihe entlang (daneben). * Springe dabei wie folgt: * rot: Auf dem rechten Bein springen. * blau: Auf dem linken Bein springen. * gelb: Springe auf beiden Beinen. * grün: Mache einen Hocksprung. * Tausche nach ein paar Durchgängen die Reihenfolge der Markierungen. | | |
| **Material:**   * Markierungen in vier unterschiedlichen Farben, z.B. kleine Pylone | **Aufbau:**   * Reihe aus farblichen Markierungen, z.B. so: | **Variation:**   * Lege andere Sprünge für jede Farbe fest. * Sage zusätzlich den Sprung an: „rechts“, „links“, „beide“, „Hocke“.   **Erhöhung der Schwierigkeit:**   * Hebe zusätzlich den entgegengesetzten Arm zu dem Bein, auf dem du springst. |

1. Quelle: modifiziert nach \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 2021, S. 11. (Sportpädagogik) [↑](#footnote-ref-1)