|  |
| --- |
| **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)