Station 2: Perfect Jumper[1]

Aufgabe:

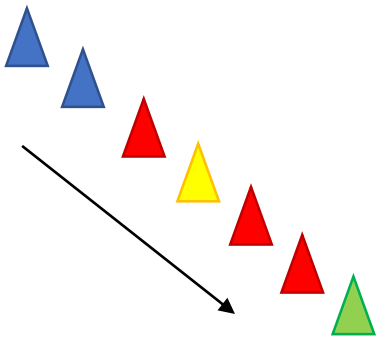
- Springe die Markierungsreihe entlang (daneben).
- Springe dabei wie folgt:
  - rot: Auf dem rechten Bein springen.
  - blau: Auf dem linken Bein springen.
  - gelb: Springe auf beiden Beinen.
  - grün: Mache einen Hocksprung.
- Tausche nach ein paar Durchgängen die Reihenfolge der Markierungen.

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)