

■ Sprungbahn



Koordination



farbige Reifen
(4 rote, 4 blaue,
3 gelbe Reifen)

5 Hindernisse,
z.B. Bananenkartons
o.ä.

1 Klebeband

Durchführung

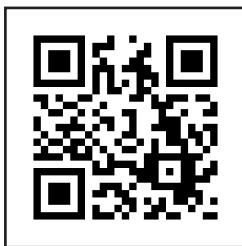
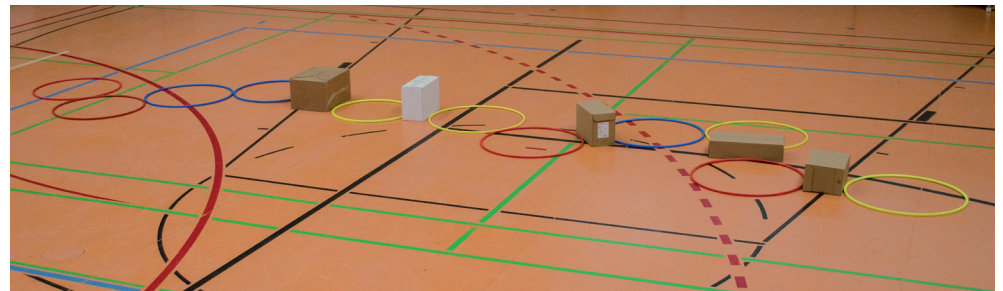
Vor dem ersten Reifen befindet sich eine Start- und Ziellinie.

Der Spieler springt beidbeinig/einbeinig durch die Reifen und über die anderen Hindernisse. Es werden zwei Durchgänge absolviert. Die Farbe der Reifen bestimmt das Sprungbein: roter Reifen = rechts, blauer Reifen = links, gelber Reifen = beidbeinig.

Die fehlerhafte Ausführung könnte sein: Reifen oder Hindernis berühren, Verwechslung des vorgegebenen Sprungbeins, mehrmaliges Hüpfen in einem Reifen, Bewegungspause. Bei fehlerhafter Ausführung muss der Spieler an diese Stelle zurück und von dort erneut beginnen. Auch eine komplette Wiederholung der gesamten Sprungbahn ist möglich.

Achtung:

- Die Reifenfarbe bestimmt ein-/ oder beidbeinige Berührung im Reifen.
- Die Reifen und Hindernisse dürfen nicht berührt werden.
- Auf flüssigen Bewegungsablauf ohne Standzeiten achten.



<https://youtu.be/YCmls-BSwp8>

Schwerpunkte (Koordination):

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Geschwindigkeit beim Springen entsprechend der Sprungrichtung an den einzelnen Reifen
- Kopplungsfähigkeit
Kombination der unterschiedlichen Sprungbewegungen und -richtungen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen in und aus den Reifen



Zeit in Sekunden

26,7	25,4	24,1	23,1	22,4	21,8	21,1	20,5	19,9	19,3	18,8	18,2	17,7	17,2	16,8	16,3	15,9	15,5	15,1	14,8	14,5	14,1	13,4	12,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Punkte