



Reifenbahn

Koordinative Sprungvariationen

ÜBUNGSABLAUF

Springen in jedes Feld:

1. Nur linkes Bein
2. Nur rechtes Bein
3. Links, rechts und beidbeinig in unterschiedlichen Rhythmen wechseln
4. Sprungvariationen mit Klatschen kombinieren
5. Felder werden Farben zugeordnet, Übungsleiter gibt vor, welche Farbe welche Landung erfordert, z.B. rot = links, blau = rechts, grün = beidbeinig
6. Stopp mit Stabilisierung bei bestimmten Feldern: Farbmarkierung oder jedes zweite oder dritte Feld, bei beidbeiniger Landung

Variante: Schnurspringen über die Reifenbahn

MATERIAL

- Gymnastikreifen
- Sprungschnur

