Übung 3 - Sprung

Material:

- Sprunghindernisse
- Hütchen
- Stangen

Aufgabe:

Springe beidbeinig über die Hindernisse. Mache einen Zwischenhüpfer nach jedem Sprung.
Kehre zurück und wiederhole die Übung.

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Wähle ein höheres Hindernis
- Durchquere die Hindernisse ohne Zwischenhüpfer