Übung 7 - Reifenspringen

Material:

- Reifen

Aufgabe:

Gesprungen wird von Reifen zu Reifen, jeweils mit einem Fuß in einem Reifen. Beim Aufkommen wird die gesamte Fußfläche aufgesetzt. Die Position wird ca. 2 Sekunden gehalten und im Anschluss wird zum nächsten Reifen gesprungen. Kehre am Ende zurück und wiederhole die Übungen.

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Beim Aufkommen, den Körperschwerpunkt weiter nach unten senken