



Spiel- / Übungsname: Perfekt Jumper

Themenfeld:

Lernen und Bewegen

Jahrgangsstufen:

1 bis 6

Material:

Buntes Material in drei verschiedenen Farben (z.B. Reifen, Hütchen, Socken, Tücher oder Gummimarkierungen)

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

Vorbereitung:

Etwa zehn bis 20 Markierungen in drei verschiedenen Farben werden bunt gemischt in einer Reihe ausgelegt. Der Abstand der Hütchen beträgt ca. eine Fußlänge.

Mehrere Bahnen erhöhen die Aktivität.



Mit den Schülerinnen und Schülern wird für jede Farbe eine Sprungaufgabe festgelegt:

Gelb: auf dem rechten Fuß landen, Rot: auf dem linken Fuß landen, Grün: beidbeinig aufkommen.

Als Hilfe: z.B. Rot: Der Fuß am Fenster, Gelb: Der Fuß an der Wandseite...

Grundschule: Die SuS dürfen mit beiden Beinen abspringen.

Grundform:

Die Kinder springen nacheinander in einem Zug die Markierungsreihe entlang (neben den Markierungen springen) und beachten die Aufgaben.

Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1: Die Kinder springen nacheinander in einem Zug die Markierungsreihe entlang (neben den Markierungen springen).

Beim Landen an den Markierungen werden zusätzlich folgende Zahlen gerufen: Gelb = 1, Rot = 2 und Grün = 3

Variante 2: Farbentausch und Bewegungstausch

Die Kinder springen nacheinander in einem Zug die Markierungsreihe entlang (neben den Markierungen springen).

Gelb: auf dem **linken** Fuß landen, Rot: auf dem **rechten** Fuß landen, Grün: beidbeinig

aufkommen. Als Hilfe: z.B. Rot: Der Fuß am Fenster, Gelb: Der Fuß an der Wandseite...
Grundschule: Die SuS dürfen mit beiden Beinen abspringen.

Variante 3: Wenn auf dem rechten Fuß gelandet wird, wird auf den linken Oberschenkel geklatscht, wenn auf dem linken Fuß gelandet wird, wird auf den rechten Oberschenkel geklatscht. Bei beidbeinigen Sprüngen auf beide Schenkel klatschen (Variation: über Kreuz klatschen)

Variante 4: Die Arme werden zusätzlich beim Sprung eingesetzt: Gelb: der linke Arm wird seitlich vom Körper weggestreckt, Rot: der rechte Arm wird seitlich vom Körper weggestreckt, Grün: beide Arme werden seitlich vom Körper weggestreckt

Wertung:

Für jede richtige Landung bzw. ausgeführte Bewegung gibt es einen Punkt.

