



Springen mit Köpfchen

<p><u>Themenfeld:</u> Lernen und Bewegen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1 bis 6</p>	<p><u>Material:</u></p> <p>Pro Kind zwei Seilchen, es reichen auch z.B. Kreidemarkierungen auf dem Boden aus</p>
<p><u>Grundspiel:</u></p> <p>Ein Seilchen (ggf. andere Bodenmarkierung) liegt auf dem Boden. Dieses Seilchen wird immer im Schlusssprung links/rechts übersprungen; dabei sollen immer beide Beine die Linie vollständig überqueren und das beidbeinige Landen soll synchron erfolgen. Parallel zu den Sprüngen soll das laute Mitzählen der Bodenkontakte z.B. nach dem Dreiereinmaleins durchgeführt werden.</p>	
<p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Mitsprechen einer Mischung von Zahlen und Buchstaben z.B. nach folgendem Muster: 1 – a – 2 – b – 3 – c usw.</p> <p>Variante 2: Hinzunahme der Hände: Klopfen auf den Oberschenkel, zu dessen Seite gesprungen wird: Sprung nach links – Klopfen auf den linken Oberschenkel, Sprung nach rechts – Klopfen auf den rechten Oberschenkel; das Mitzählen/-sprechen bleibt bestehen</p> <p>Variante 3: Hinzunahme eines weiteren Seilchens/einer weiteren Markierung: die beiden Seilchen/Markierungen werden so platziert, dass sie sich im rechten Winkel mittig kreuzen. Nun wird in alle vier entstandenen Felder im Uhrzeigersinn gesprungen; das Mitzählen/-sprechen bleibt bestehen</p> <p>Variante 4: Wie Variante 3 mit Hinzunahme der Hände: bei Sprüngen zur Seite bleibt die Bewegung der Variante 2, bei Sprüngen nach vorne/hinten erfolgt ein Klopfen auf beide Oberschenkel</p>	
<p><u>Wertung:</u></p> <p>Wieviele Sprünge werden in 30 Sekunden/ in einer Minute absolviert? - Pro Sprung 1 Punkt</p> <p>- 1 Punkt Abzug pro jeweiligem Fehler bzgl. Mitzählen/-sprechen, Klopfen auf Oberschenkel, Sprungreihenfolge oder fehlerhaften Sprüngen</p>	