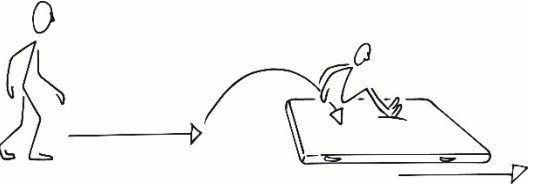
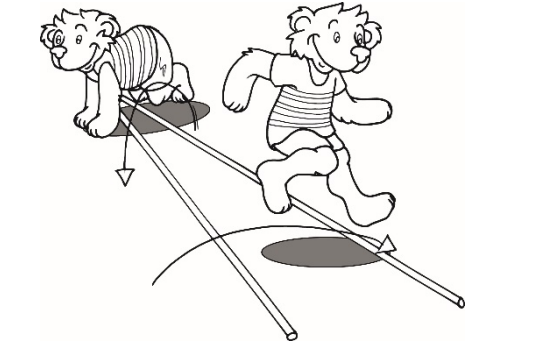

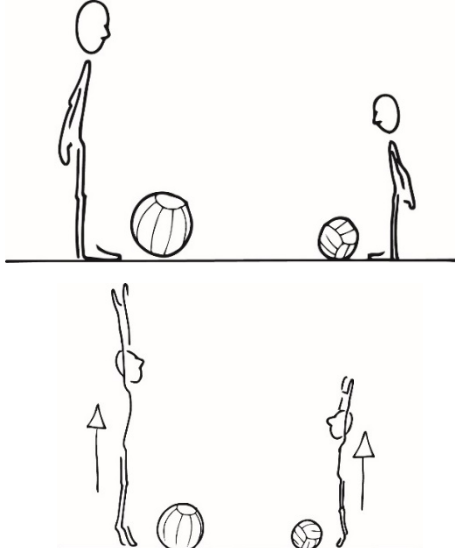


Hüpfen-Springen

Grundtätigkeiten:	Spiel, Übung/Partnerübung, Gerätestation:	Material:	Skizze:
Hüpfen-Springen	<p>Spiel «Hoch-Weit-Springen»: Aus Anlauf mit Absprung von einem Bein auf eine Matte (M40 oder M16) springen. Die Matte soll auf diese Weise vorwärts geschoben werden. Landung auf dem Bauch (M40) oder auf den Beinen (M40, M16) (schwieriger) Varianten: Einzeln nacheinander springen und so die Matte über eine festgelegte Distanz bewegen. Auch als Wettkampf mit mehreren Teams im Parallelbetrieb möglich. Ki und Erw gemeinsam auf eine Matte. Achtung: Wenn Ki und Erw gemeinsam auf eine Matte springen, muss das Ki unbedingt vor dem Erw oder gleichzeitig mit ihm auf der Matte landen. Landet das Ki später, besteht die Gefahr, dass es die Matte nicht mehr erreicht.</p>	<p>M40 und/oder M16 Bei Parallelbetrieb: eine Matte pro Team</p>	
Hüpfen-Springen	<p>Partnerübung «Graben»: Zwei Seile werden so hingelegt, dass damit ein Graben gebildet wird. Dieser soll an einen Ende schmal, am anderen breit sein. Graben überspringen: Beidbeinig abspringen und landen, einbeinig abspringen und beidbeinig landen, einbeinig abspringen und landen. Springen als Frosch, als Pferd, als Hase, als... Springen mit Drehung. Auf der schmaleren Seite: Stütz an einem Grabenrand: mit Hockwende über den Graben springen.</p>	<p>2 Seile</p>	

Hüpfen-Springen	<p>Partnerübung mit Seilen: Zwei Erw knien sich gegenüber und halten mit je einer Hand ein Seil gespannt. Kinder übersteigen und überspringen ein- und beidbeinig die Seile, die in der Höhe verstellt werden können. Auch kriechen und Hockwende sind möglich.</p>	2 Seile	
Hüpfen-Springen	<p>Partnerübung: Als Station in einem Circuittraining. Paare stehen sich gegenüber. Ki hat einen Ball (Volleyball, Gymnastikball...) vor den Füßen am Boden. Erw hat einen Medizinball vor den Füßen am Boden. Ablauf: Ball über den Kopf hochheben und wieder auf den Boden legen, anschliessend einen Streck sprung ausführen Ki und Erw machen die Übungen gleichzeitig, solange die Übungszeit im Circuit dauert (oder machen eine fixe Anzahl Wiederholungen, 10-15x, falls nicht im Rahmen eines Circuit).</p>	Ki: 1 Volleyball, Gymnastikball,... Erw: 1 Medizinball	
Hüpfen-Springen	<p>Gerätestation «Sprung in den Pool, in den See, ins Rettungstuch»: Ein Kind springt vom Sprungkasten ins Schwungtuch (ST), unter welchem eine M40 liegt. Die anderen Kinder und die Erw machen Wellen mit dem ST. Das springende Kind sagt an, ob es kleine oder grosse Wellen braucht.</p>	1 SK 1 M40 1 Schwungtuch oder Leintuch	