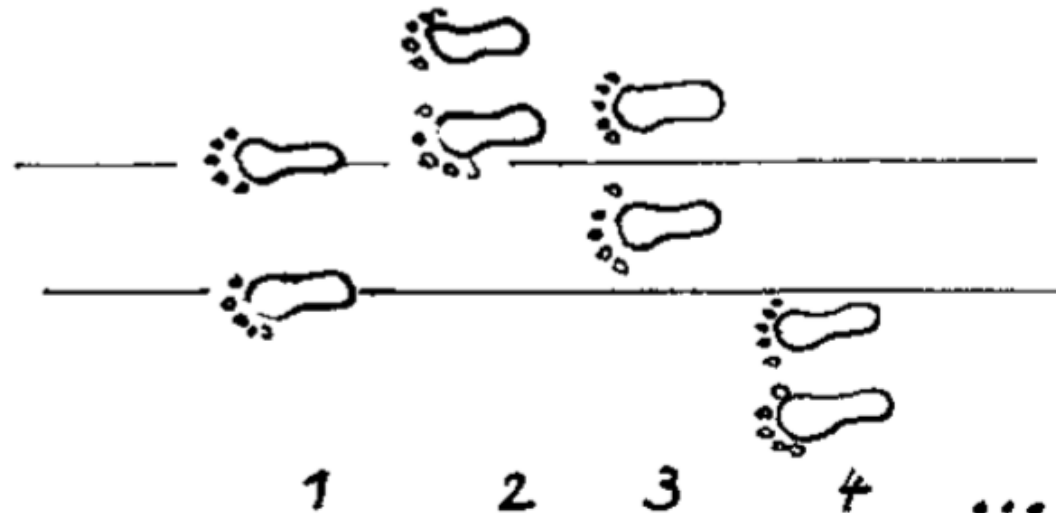


# Gummitwist

Hüpf die verschiedenen Muster im Gummitwist:

- + Hau Ruck
  - ++ Dauerwelle
  - ++ Icecream
  - +++ Haba Kuck
  - +++ Zwillingshüpfen (zu zweit)
- Erfinde weitere Formen!

→ Wie viele Versuche gelingen ohne Fehler?

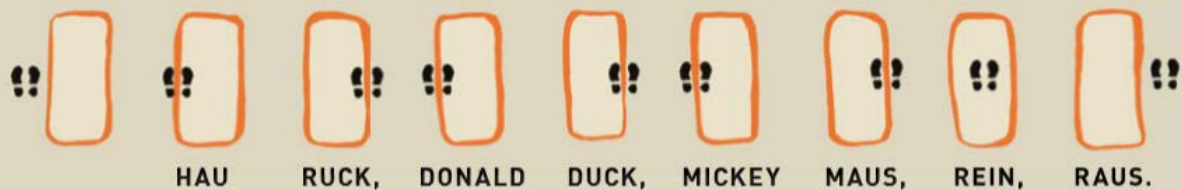


Erleichterung: Hüpfmuster mit +

Erschwerung: Hüpfmuster mit ++ und +++

Material: 1 Gummitwist eingespannt zwischen 4 Malstäben. Alternativ können auch 2 Seile parallel auf dem Boden ausgelegt werden.  
Aufgabenblatt mit Hüpfmuster

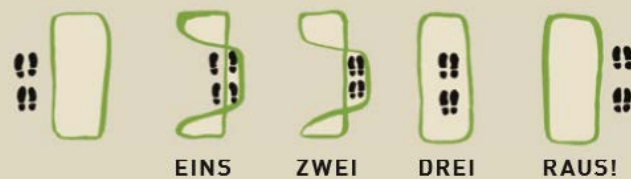
### Hau Ruck



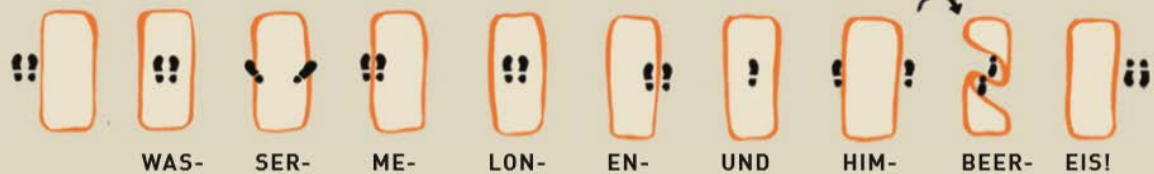
### Dauerwelle



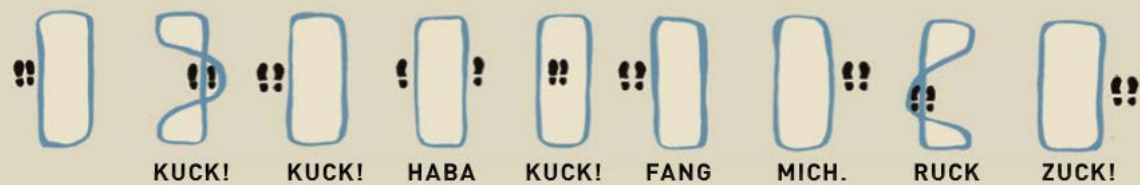
### Zwillingshüpfen



### Icecream



### Haba Kuck



Quelle: [www.fitforfuture.ch](http://www.fitforfuture.ch)

# 5er Hupf

Spring fortgesetzt 5-mal einbeinig mit dem gleichen Bein ab und lande anschliessend beidbeinig. Mach das gleiche mit dem linken und dem rechten Bein.

Wie weit kannst Du so springen?  
Wer kann mit links/rechts weiter springen?



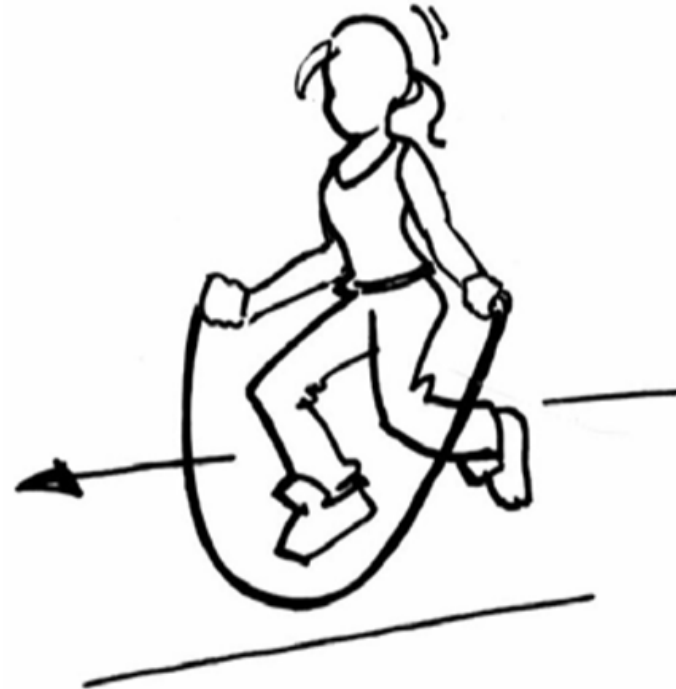
Erleichterung: links/rechts zuerst abwechseln und Laufsprünge machen

Material: Markierung für den Start und den Landepunkt

# Sprunglaufen mit Seil

Bei dieser Aufgabe wird überprüft, ob Du 10 Sprünge in der Vorwärtsbewegung fehlerlos aneinanderreihen kannst. Spring so, dass pro Sprung ein Durchzug mit dem Seil erfolgt. Alle Sprünge müssen auf den Fussballen erfolgen und der Oberkörper muss aufrecht gehalten werden.

Schaffst Du dieses Kunststück?  
Wie viele Male schaffst Du es?



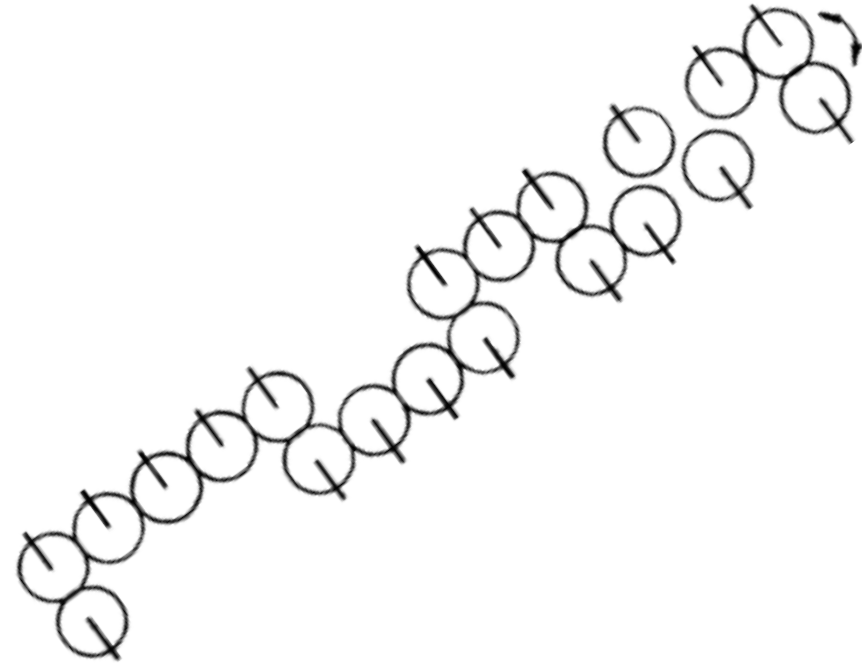
Erleichterung: zuerst 10 Sprünge im Stand ohne Fortbewegen üben  
Erschwerung: möglichst viele Sprünge aneinanderreihen

Material: 1 Seil pro SuS

# Reifenspringen

Spring vorwärts von Reif zu Reif bis an den Schluss der Reifenbahn. Dort machst du einen Umkehrhupf und springst wieder zurück an den Anfang. Hinweise:

- Reifen links: du springst auf dem linken Bein und streckst den linken Arm aus
- Reifen rechts: du springst auf dem rechten Bein und streckst den rechten Arm aus
- Zwei Reifen nebeneinander: du hüpfst mit beiden Beinen gleichzeitig und streckst beide Arme seitwärts aus



Erleichterung: mit Anhalten bei Schwierigkeiten

Erschwerung: Reifen rechts: auf dem rechten Bein springen und linken Arm ausstrecken, etc.

Material: 20 Reifen

# Seilsprung Choreographie

Stellt eine Choreographie aus mindestens vier Kunststücken zusammen:

4x Grundsprung, 4x Kunststück 1

4x Grundsprung, 4x Kunststück 2

usw.

→ Zeigt die Choreographie der LP, sobald ihr sie fehlerfrei schafft.



Erleichterung: eine Choreo mit hingelegten Seilen üben

Erschwerung: schwierige Kunststücke in die Choreographie einbauen

Material: 1 Seil pro SuS

Evt. Sprungvorlagen aus dem Lehrmittel Bewegungskünstler

Baumberger, J. & Müller (2013). Bewegungskünstler. Horgen: bm-sportverlag