

REIFENCHOREOGRAPHIE

SPRUNG



© Nicolas Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

Jedes Kind stellt sich in einen Reifen, die so angeordnet sind, dass für die folgenden Sprünge ausreichend Platz zur Verfügung steht. In der Gruppe wird gemeinsam und synchron eine vorgegebene Sprungfolge / Choreographie absolviert.

- ▲ Springen nach der Uhrzeit: Im Uhrzeigersinn die Uhrzeiten abspringen (12 Uhr – 3 Uhr – 6 Uhr – 9 Uhr – 12 Uhr) und nach jedem Sprung jeweils zurück in den Reifen; dabei a) Blick immer nach vorne oder b) Blick immer in Sprungrichtung
- ▲ bei 12 Uhr und 6 Uhr in die Hände klatschen
- ▲ bei 12 Uhr und 6 Uhr in die Hände doppelt klatschen, bei 3 Uhr und 9 Uhr einfach klatschen

VARIATIONEN:

- ▲ weitere Sprungelemente einbauen (Grätschsprünge, Hampelmann, einbeinige Sprünge, etc.)
- ▲ Mehrere kleine Gruppen überlegen sich eigene Choreographien und setzen diese um, die anderen Gruppen bewerten. Welche Gruppe hat sich die beste Choreographie ausgedacht und kann diese am besten synchron umsetzen?
- ▲ mit Musikunterstützung
- ▲ fließender Übergang zur Aerobic und anderen Fitness-Programmen

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Zu Beginn sollten einfache Sprungfiguren gewählt werden und die Choreographie abschnittsweise eingeübt werden, um die Kinder nicht zu überfordern.

MATERIAL:

- ▲ 1 Reifen je Kind

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 5 - 15 Minuten

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik vor, insbesondere Mehrfachsprünge.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.