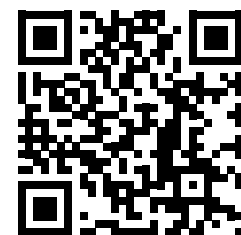


Sprungkombination



Projektsponsor:

**MENZLI
SPORT**



Übung als **Video**
scannen oder klicken

Material

- 12 Gymnastikreifen
- Anordnung siehe Video

Beschreibung

- Kind A hüpf 5 x flüssig und ohne Stocken abwechselnd die beiden Sprungkombinationen:
- 1. Kombination: abwechselnd beidbeiniger und einbeiniger Sprung, beim beidbeinigen Arme seitlich gestreckt, beim einbeinigen wechselt der Fuss, der andere Fuss wird mit der gleichen Hand (li - li / re / re) an der Sohle berührt, der andere Arm bleibt gestreckt
- 2. Kombination: dito, aber beim Einbeinsprung wird die Fusssohle mit der Gegenhand (li - re / re - li) berührt
- Kind B überwacht und überprüft die korrekte und stockungsfreie Ausführung

Wertung

- Pro korrekt und flüssig ausgeführter Sprungkombination gibt es einen Punkt

Drop-Out

- Keine Abbruchkriterien

Talent**Schule** Surselva
nus formein talents

