

REIFENPARCOURS



SPIELSITUATION: BEWEGUNGSGRUNDLAGEN

LERNZIEL



- Beinarbeit & Fußkoordination
- Gleichgewicht & Körperspannung
- Rhythmus & Bewegungssteuerung

MATERIAL



- Reifen

VIDEO



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise:

- Mehrere Reifen werden hintereinander oder versetzt auf dem Boden ausgelegt
- Die Kinder durchlaufen den Parcours nacheinander
- Ziel ist es, die Reifen kontrolliert und sauber zu durchlaufen
- Die Ausführung erfolgt je nach Variation mit beiden Füßen oder einbeinig
- Reifen möglichst nicht berühren oder verschieben
- Auf Bodenkontakt über den Vorderfuß achten
- Qualität vor Tempo – erst sauber ausführen, dann beschleunigen.

Variation:

- Beide Füße in den Reifen, beide Füße dazwischen
- Beide Füße in den Reifen, ein Fuß dazwischen
- Mit beiden Füßen in den Reifen springen
- Mit einem Fuß in den Reifen springen
- Einbeinig springen, Beinwechsel nach jedem Reifen
- Alle Reifen mit einem Fuß betreten
- Slalomlauf durch die Reifen mit zusätzlicher Fang- oder Wurf Aufgabe