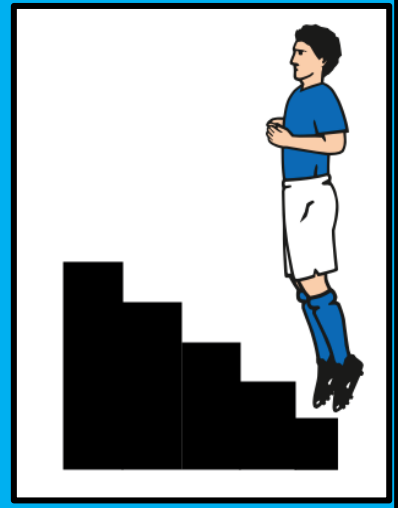


Treppenspringer



Aufgabe Einfach:

Stell dich vor die unterste Stufe einer Treppe. Nun versuchst du verschiedene Hüpfformen. Beginne immer mit einem Fuss pro Stufe. **Links- Rechts- Links- Rechts**. Versuche in der zweiten Runde folgendes: **Links- Beide- Rechts- Beide- Links...**

Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Mittel:

Stell dich vor die unterste Stufe einer Treppe. Nun versuchst du verschiedene Hüpfformen. **Beide- Links- Beide- Links- Beide- Rechts- Beide- Rechts**. Versuche nun die Arme immer gegengleich zu heben. Wenn du also mit dem linken Fuss springst, musst du den rechten Arm heben.

Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Schwierig:

Stell dich vor die unterste Stufe einer Treppe. Nun versuchst du verschiedene Hüpfformen. **Links- Beide- Beide überkreuzt- Rechts- Beide- Beide überkreuzt- Links...** Wenn du es ungefähr kannst, darfst du noch die Arme dazu nehmen. Versuche nun hinten und vorne abwechselnd in die Hände zu klatschen.

Wie lange konntest du üben?



Alles zu einfach? Überlege dir eigene Übungen, die man machen könnte!