

# Sprungstaffel

## Zielsetzung

Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit)

## Dauer

20 Minuten

## Kurze Beschreibung

Es werden zwei identische Laufstrecken aufgebaut.

Pro Team läuft immer nur 1 Schüler. Auf Startsignal des Übungsleiters hin läuft der erste Schüler jedes Teams los. Am Ende der Hinstrecke wird mit Kreide ein Feld identisch mit einem Tic Tac Toe – Feld eingezeichnet. 4 Felder, die nicht betreten werden dürfen, werden wie auf dem Bild verdeutlicht markiert (mit Kreide, Markierungsteller, usw.).

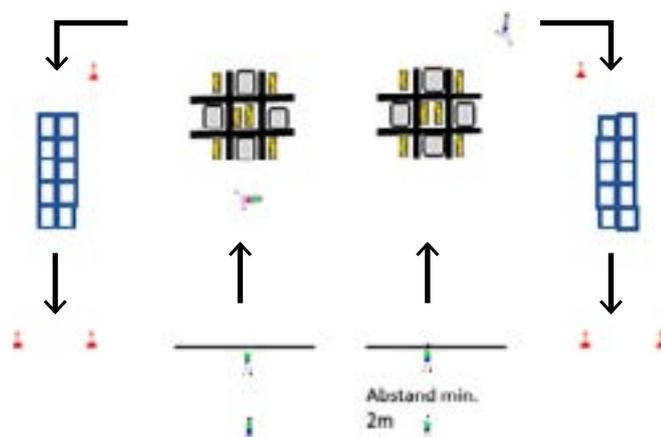
D.h. dass der laufende Schüler zuerst ein Spreizsprung, dann ein Sprung mit Zusammenschluss der Beine und wieder ein Spreizsprung ausführen muss, bevor er weiterlaufen darf.

Auf dem Rückweg wird mit Kreide ein weiteres Feld aufgezeichnet. Dieses Feld ähnelt einer Koordinationsleiter. Der Schüler soll abwechselnd links rechts tippelnd jedes Feld berühren, d.h. zuerst in Reihe 1 links – rechts, dann in Reihe 2 links – rechts, usw. (oder rechts-links).

Erst wenn der laufende Schüler eine vorgegebene Linie überlaufen hat, darf der nächste Läufer loslaufen.

## Variante

Es können auch andere Sprungkombinationen auf dem Rückweg vorgegeben werden, so wie man sie auch in der Koordinationsleiter absolvieren kann.



## Benötigtes Material

Markierungshüttchen, Kreide,  
ev. Markierungsteller