

Posten-Nr.

Reifenspringen

Postenaufbau:

Reifen zu einem Sprungparcours auslegen.

Material:

○ x Reifen

Übung:



Hüpfen über die am Boden verteilten Reifen. Liegen zwei Reifen auf gleicher Höhe wird mit beiden Beinen abgestanden. Einzelne Reifen werden mit dem der jeweiligen Seite entsprechenden Bein passiert. Die Reifen können vorwärts oder rückwärts hüpfend durchquert werden. Um das Reifenspringen zu erschweren, kann beim Abstehen gleichzeitig der jeweilige Arm auf der gleichen oder sogar gegenüberliegenden Seite gehoben, respektive zur Seite gestreckt werden.