

KOORDINATIONSLEITER



Eine Initiative der
cleven·stiftung

Das Projekt fit-4-future der Cleven-Stiftung
wird von folgenden wissenschaftlichen
Partnern begleitet:

INHALT

KOORDINATIONSLEITER

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFTEN
DER UNIVERSITÄT BASEL

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE, INSTITUT PRIMARSTUFE
DER FACHHOCHSCHULE NORDWESTSCHWEIZ

Bei der Koordinationsleiter stehen die koordinativen Fähigkeiten speziell im Vordergrund. Die möglichen Sprungkombinationen sind unendlich und bis auf ein sehr hohes Niveau steigerbar. Die Koordinationsleiter ist daher auch sehr geeignet für den Einsatz im Sportunterricht.

Im Anschluss werden einige Beispiele für Hüpfkombinationen gegeben. Diese sollen als Anstoss dienen, um anschliessend eigene Ideen zu entwickeln. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

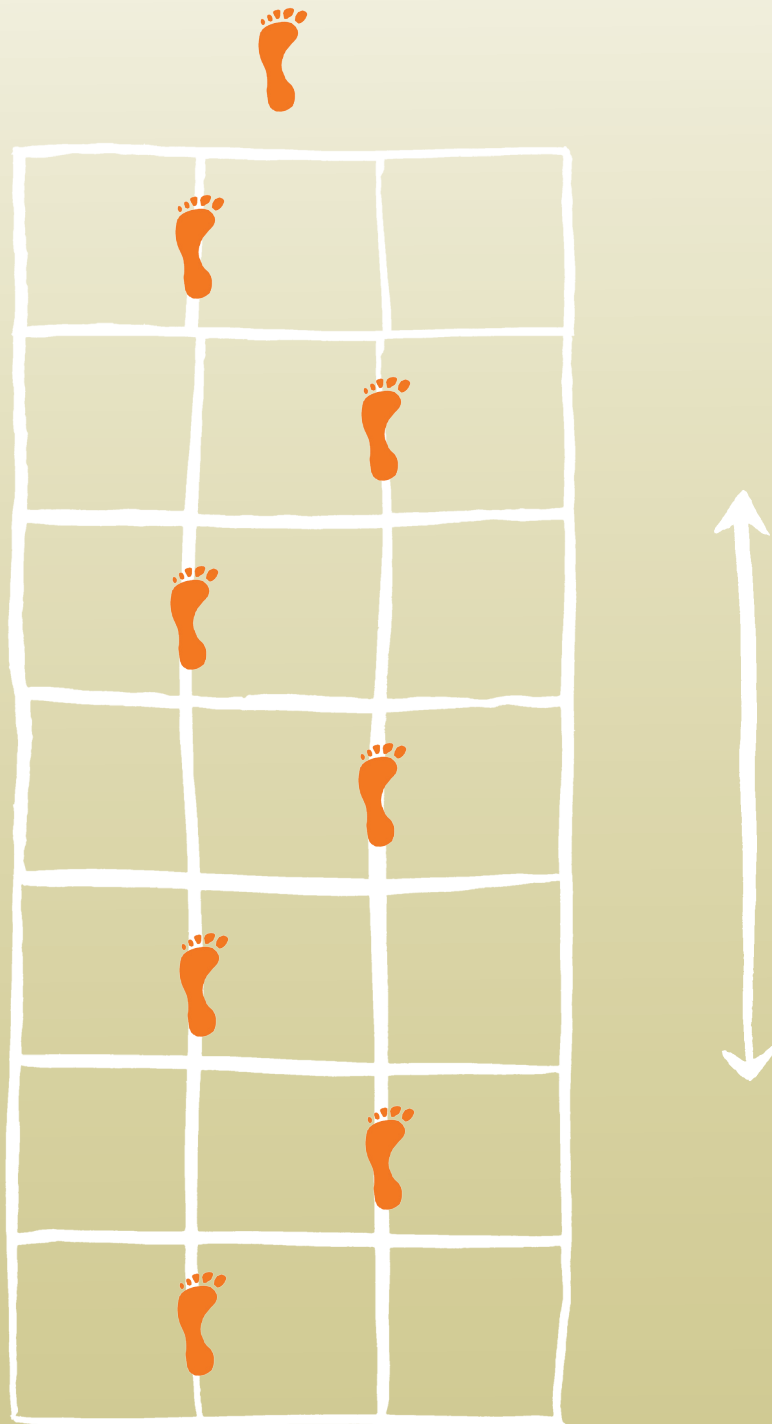
16 HÜPFFORMEN ALS ANREGUNG

1 EINBEINIG IM ZICK-ZACK; VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS



Links Rechts

2 EINBEINIG IM ZICK-ZACK AUF DEN LINIEN; VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS



Links Rechts



3 ZWEIBEINIG GESCHLOSSEN UND GEGRÄTSCHT; VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS



Links Rechts



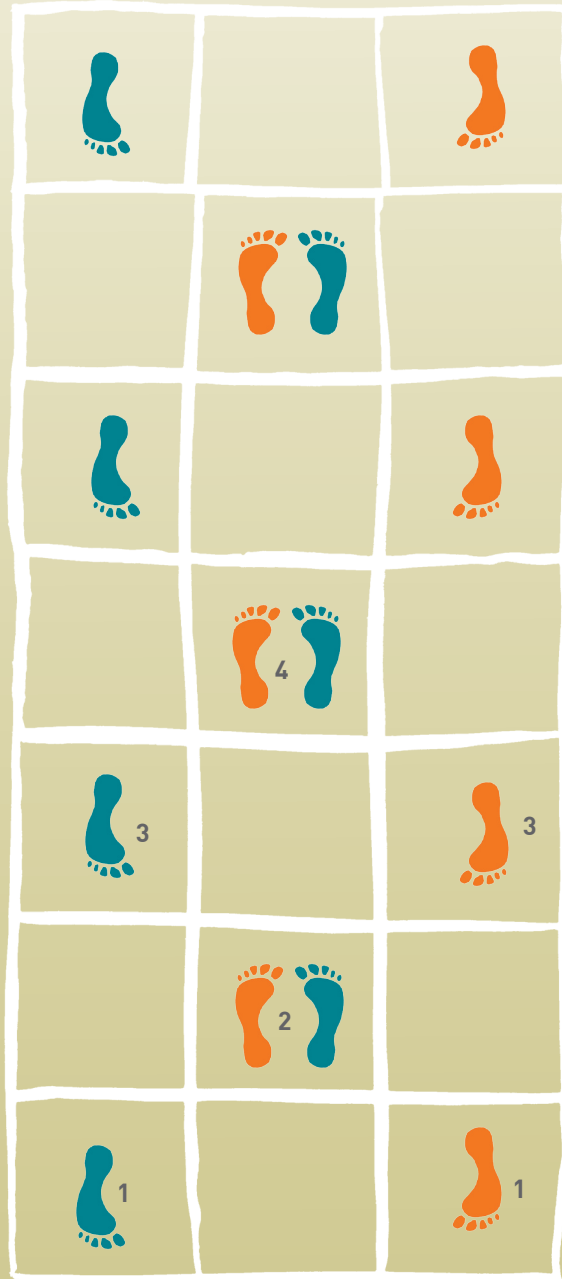
4 ABWECHSELND ZWEI- UND EINBEINIG (RECHTS UND LINKS ALTERNIEREND);
VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS



Links Rechts



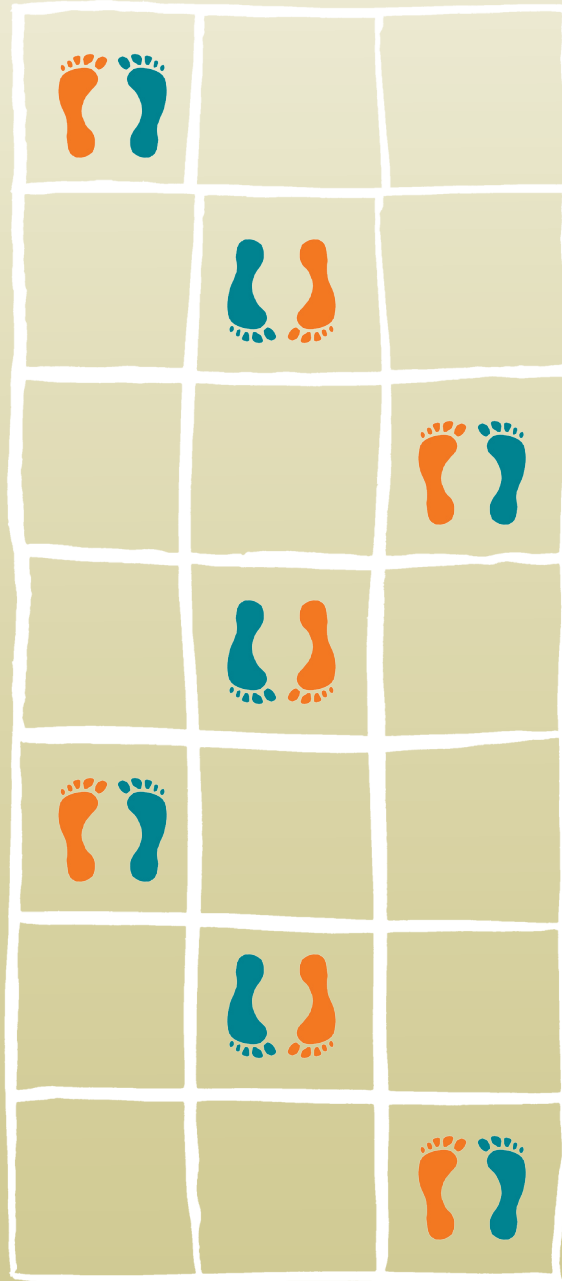
5 ZWEIBEINIG MIT HALBER DREHUNG GEGRÄTSCHT UND GESCHLOSSEN;
VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS



Links Rechts



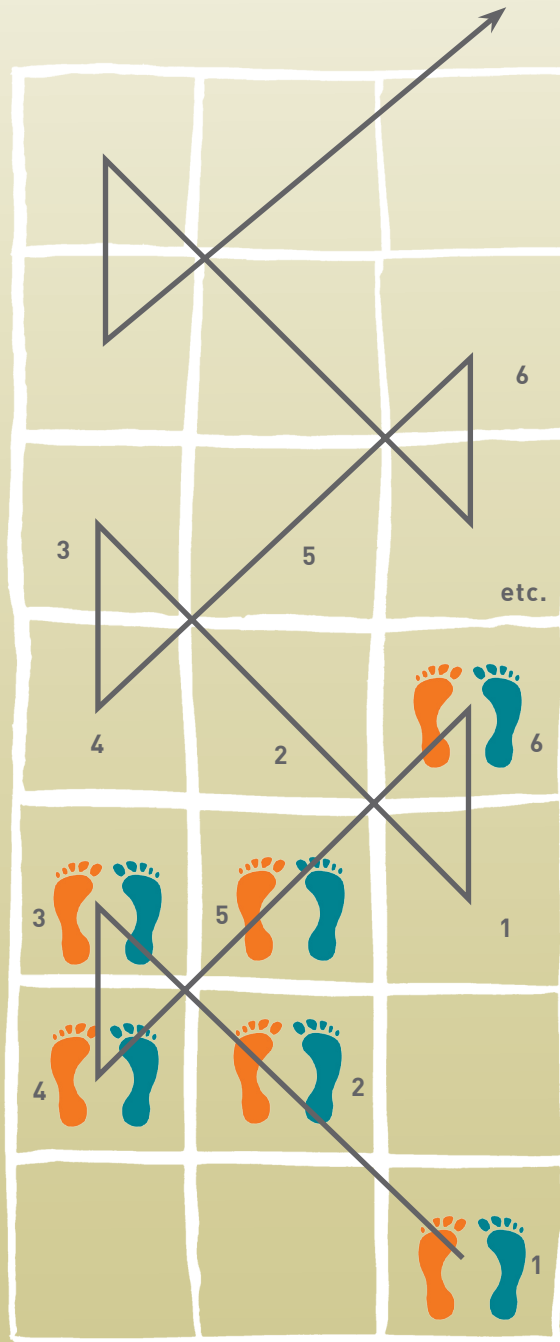
6 ZWEIBEINIG MIT HALBER DREHUNG IM ZICK-ZACK; VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS



Links Rechts



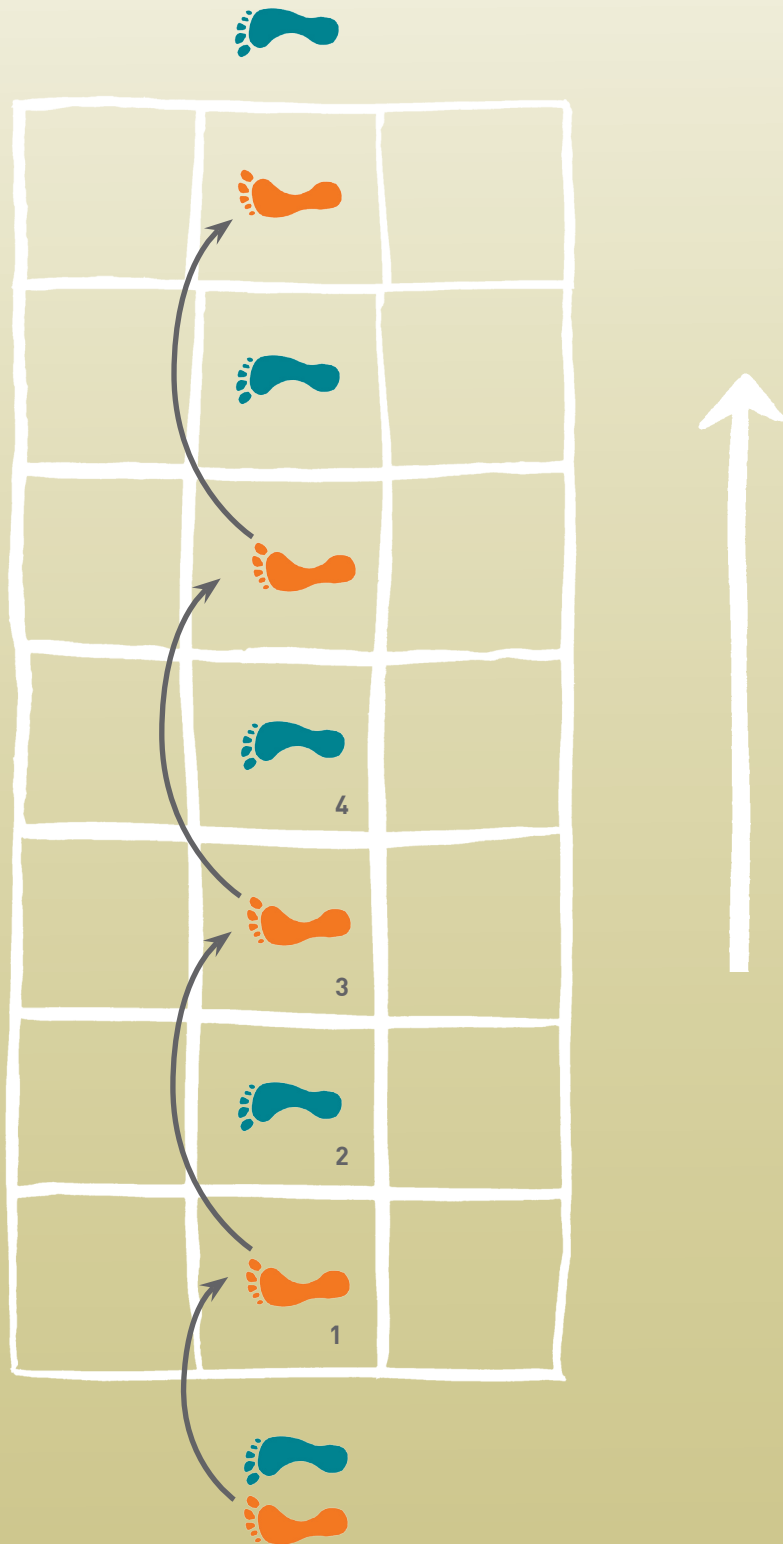
7 ZWEIBEINIG: 2 HÜPFER SCHRÄG VORWÄRTS, 1 HÜPFER ZURÜCK



Links Rechts

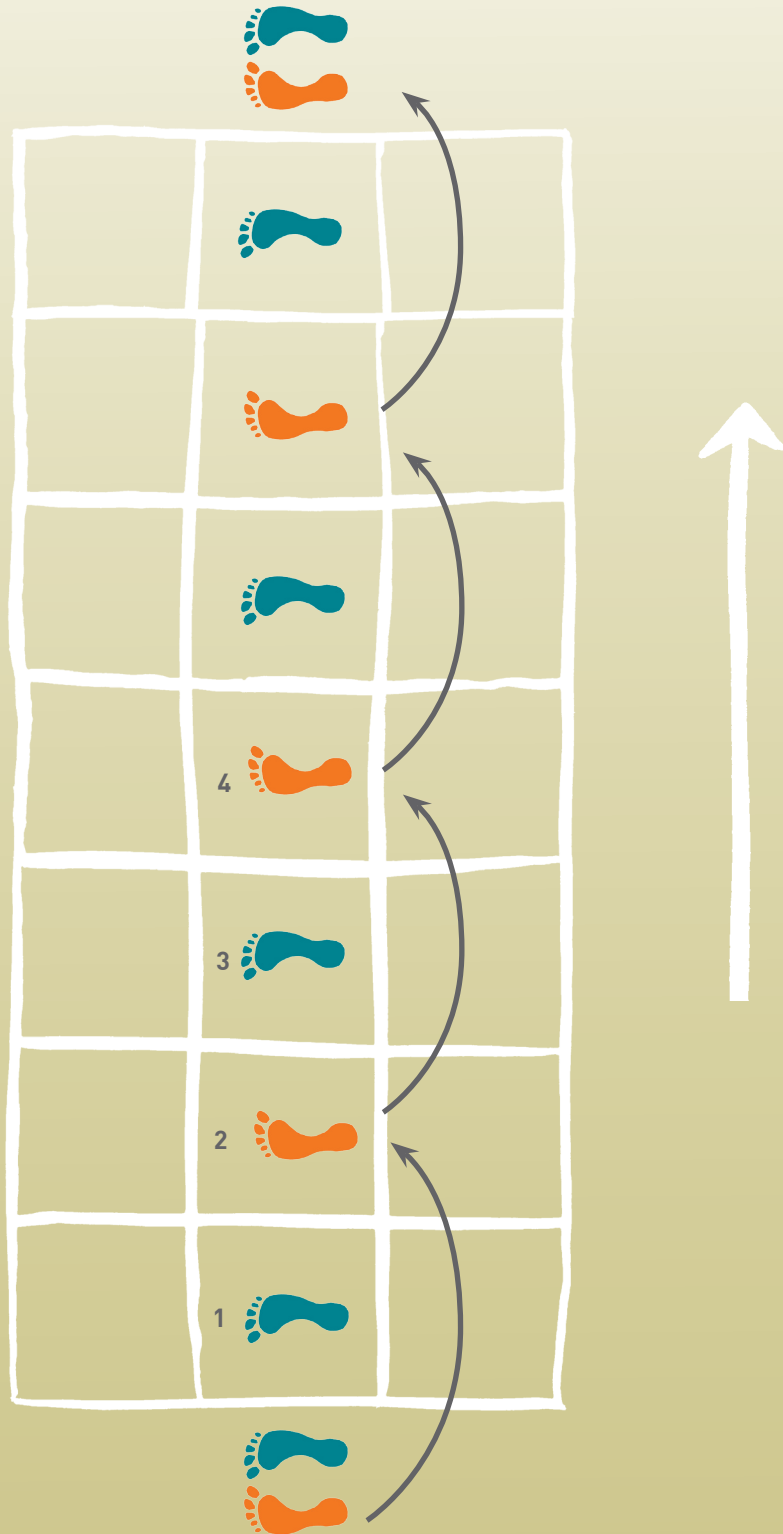


8 SEITLICH: LINKS VORNE ÜBERKREUZEN



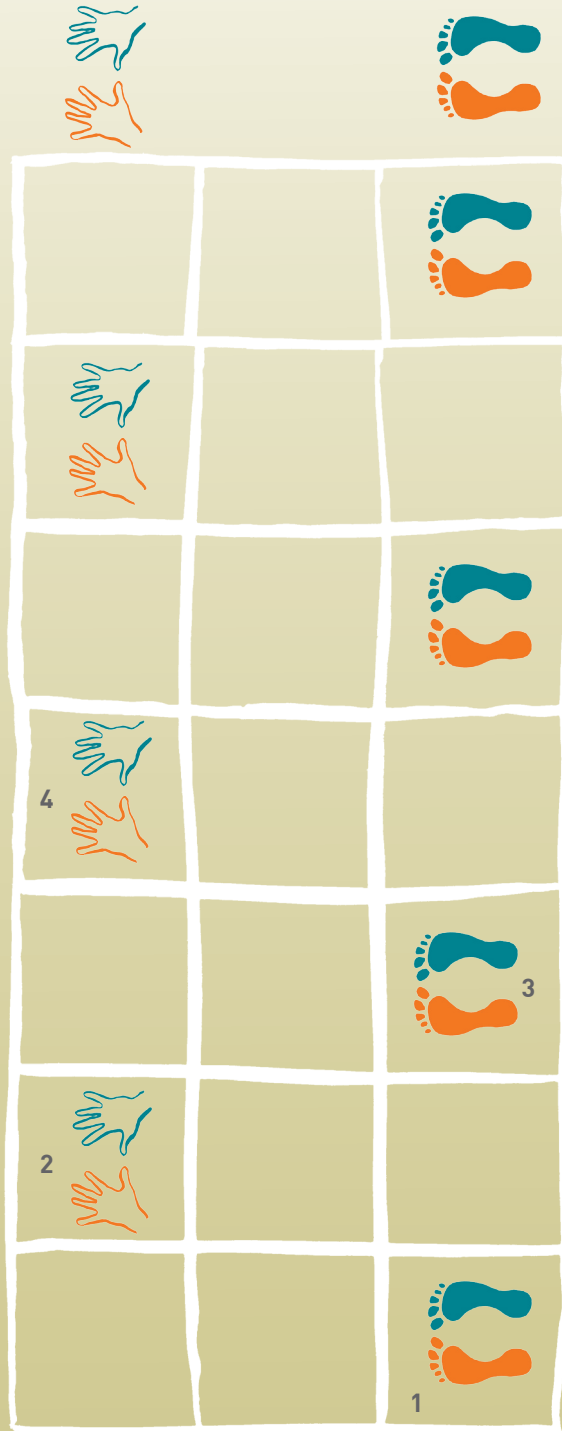
Links Rechts

9 SEITLICH: LINKS HINTEN ÜBERKREUZEN



Links Rechts

10 FROSCHHÜPFER SEITWÄRTS HIN UND ZURÜCK



 
Links Rechts



11 SCHUBKARREN



Zu zweit:
 Person A hält Person B an
 den Beinen und führt sie die
 Leiter hinauf. (Schubkarren).
 Person B läuft mit den
 Händen in den äusseren
 Feldern, Person A geht in den
 mittleren Feldern vorwärts.



Links Rechts



12 EINBEINIG SPIRALEN HÜPFEN; RECHTS UND LINKS



Links Rechts



13 <TRIBBEL-WETTRENNEN>
WER IST AM SCHNELLSTEN?



Links Rechts

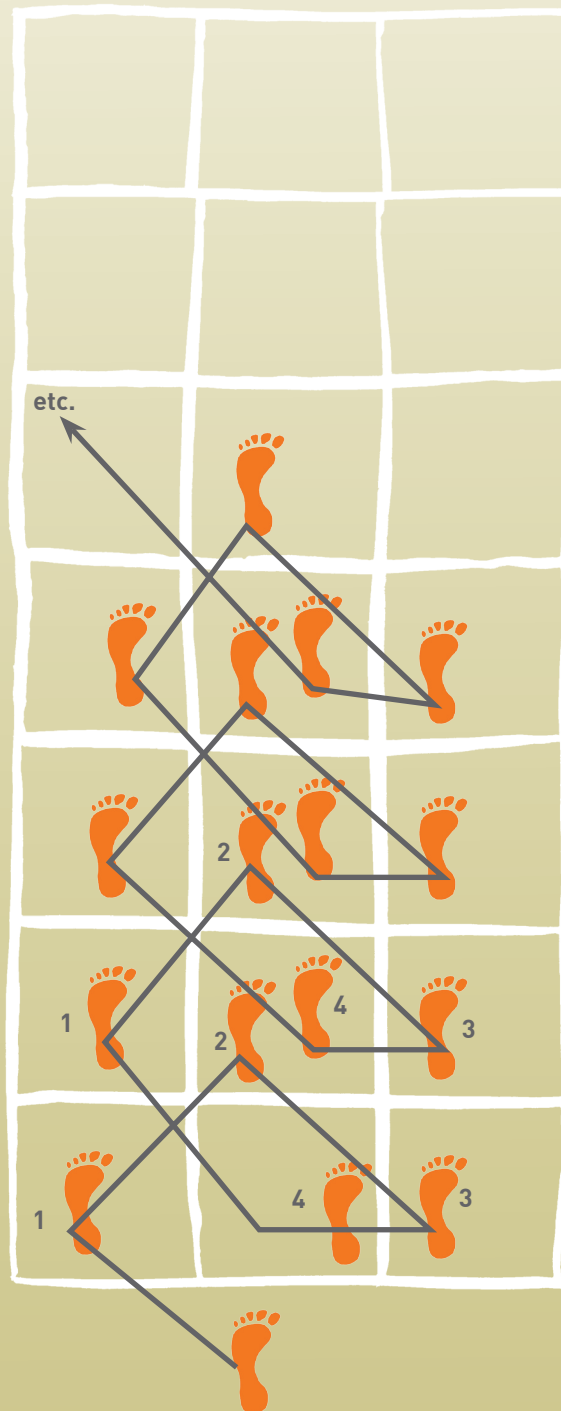


14 LINKS UND RECHTS IM WECHSEL



Links Rechts





Links Rechts

16 ÜBERKREUZEN UND HALBE DREHUNGEN



Links Rechts

