

Koordinationsleiter 15

Material:

Koordinationsleiter – alternativ Stäbe benutzen, Seile als Seitmarkierung einsetzen

Organisation/Ablauf:

Durch die hingelegte Leiter springen und neben der Leiter zurück zum Startpunkt gehen

Aufgabe:

- Es soll immer im Wechsel beidbeinig (Bild 1) und einbeinig (Bild 2) gesprungen werden. Bei den einbeinigen Sprüngen abwechselnd mit dem linken bzw. rechten Bein abspringen.

