



So geht's: Gehe nach draussen. Zeichne mit Kreide aneinanderhängende Quadrate auf den Boden (siehe Foto). Die Quadrate sollten so gross sein, dass du mit beiden Füessen darin stehen kannst. Stehe in ein Feld hinein und springe mit einer halben Drehung (180°) im Uhrzeigersinn in das nächste hinüber. Springe weiter mit halben Drehungen von Feld zu Feld und versuche dich dabei abwechselnd links- und rechtsherum zu drehen. Welche Drehungen schaffst du mit sicherer Landung in den Feldern: 180° , 270° , 360° , 540° ?



Varianten:

- Du und eine weitere Person erstellt zusammen einen Jump-Plan. Der kann z. B. so lauten: ein Feld nach vorne hüpfen, zwei zurück, eine ganze Drehung auf demselben Feld, zwei Felder nach vorne springen und zuletzt mit einer halben Drehung auf ein Feld nach hinten springen.
- Stell dir vor, dass du auf einem Skateboard oder Snowboard stehst. Welche verschiedenen Rotationen kannst du ohne hinfallen drehen und weiterfahren?
- Probiere, auf eine Bank zu springen. Probiere, mit einer halben Drehung nach unten zu springen. Schaffst du es auch eine halbe Drehung hoch und eine Ganze nach unten? Erfinde eigene Formen.

Ziel: Du trainierst deine Orientierung und dein Gleichgewicht.

Sozialform: Einzelarbeit oder Partnerarbeit

Ort: Pausenplatz



Material:

Kreide



Verknüpfung:

GORILLA B&S Lektionen: Longboard

GORILLA UGA Tipp: Treppenkondition

