

TREPPENKONDITION



So geht's: Suche die längste Treppe im Schulhaus oder auf dem Schulareal. Diese springst du auf verschiedene Arten hoch. Danach läufst du gemütlich die Treppe wieder nach unten.

Varianten:

- Springe beidbeinig die Treppe hoch, überspringe dabei jedoch immer eine Treppenstufe.
- Spring die Treppe auf einem Bein hoch: einmal auf dem linken und einmal auf dem rechten Bein.
- Wie viele Stufen kannst du mit beiden Beinen überspringen? Wie viele mit dem rechten und wie viele mit dem linken Bein?
- Probiere nun einen Treppenabsatz nach oben zu springen und dich dabei 90° zu drehen. Kannst du es auch mit einer halben Drehung oder sogar mit einer ganzen?
- Überlege dir eine Springkombination und führe sie aus. Als Beispiel: mit beiden Beinen zwei Treppenstufen hochspringen, weiter eine Stufe nach oben und auf dem linken Bein landen, dann eine Stufe runter und auf dem rechten Bein landen. Nun mit dem rechten Bein abspringen und eine Stufe nach oben springen und auf beiden Beinen landen und dort direkt auf derselben Treppenstufe eine halbe Drehung springen.



Nach zwei Durchgängen gehst du wieder zurück ins Schulzimmer.

Ziel: Deine Koordination, deine Kondition und dein Gleichgewicht werden trainiert.

Sozialform: Einzelaufgabe

Ort: Pausenplatz oder Schulhaus



Material:

Treppe



Verknüpfung:

GORILLA B&S Lektionen: Longboard

GORILLA UGA Tipp: Jump Jump