

PFÜTZENSPRINGEN

IN DER MITTE ODER AM ENDE DER STUNDE



WARUM?

- Koordination
- Absprung und Sprungkraft schulen

WOMIT?

- flache Gummipunkte oder Ähnliches zum Markieren der Pfützen
- Musik mit "Hüpfrythmus"

WO? MIT WEM? UND WIE?

im durch Punkte markierten, beschränkten Raum, Maximal 6 Kinder gleichzeitig

WAS WIRD GEMACHT?

- L oder die Kd verteilt die Gummipunkte = Pfützen
- ca ½ Gruppe springt kreuz und quer von Pfütze zu Pfütze, die andere Hälfte schaut zu (ca. 1 Minute lang), dann Wechsel der Gruppen
- mit den Kindern Sprungvariationen finden/thematisieren (ein Bein, zwei Beine, von einem auf zwei Beine, vorwärts, rückwärts, seitwärts etc.)
- Variationen finden: in Pfützen kann man auch ausrutschen

TIPPS UND KNIFFS

- passende Musik ist sehr unterstützend

VARIATIONEN:

- Mit den Gummipunkten einen Pfützenweg legen, ggf. bestimmte Sprungarten festlegen
- mit den Gummipunkten eine Riesenpfütze legen → Kinder finden weite Sprünge über die Riesenpfütze
- mit Matten eine "tiefe Pfütze" bauen, in diese hineinspringen