

## Übung 12

# Einbeinhüpfen

> Koordination/Kondition

### Das brauchen Sie:

- 2 Hütchen
- 2 Markierungen
- 1 Stoppuhr

### Beschreibung:

Zwei Hütchen werden in einem Abstand von 8 Metern von einer Start- und Ziellinie nebeneinander aufgestellt (Seitenabstand ca. 3 Meter). Von der Startlinie wird auf ein akustisches Zeichen mit einem Bein bis zum Hütchen, um das Hütchen herum und dann mit dem anderen Bein zurück zur Ziellinie gehüpft. Die Zeit vom Start und zurück bis zur Ziellinie wird gestoppt. Es können auch zwei Kinder gleichzeitig hüpfen. Wird während einer Strecke das Bein gewechselt, wird zu der Gesamtzeit jedes Mal eine Sekunde addiert.

Ziel ist es, unter 12 Sekunden zu bleiben.

### Schwerpunkte (Kondition):

- Kraft(ausdauer) für die Beine

### Schwerpunkte (Koordination):

- Rhythmusfähigkeit  
rhythmisches Springen
- Umstellungsfähigkeit  
Wechseln des Sprungbeines