**Material:**

3 Kästen

1 Niedersprungmatte

1 Weichboden

5 Matten

**Was übe ich bei der dieser Station?**

Sprungkraft

Beweglichkeit

Mut

Koordination

**Parcour: 7 Meilen-Schritte**



**Was soll ich tun?**

Ich springe von Kasten zu Kasten auf die Niedersprungmatte und halte mich an der Leiter fest. Dann springe ich auf den Weichboden und rolle mich ab.

**Hinweise:**

Überlege dir, mit welchem Fuß du beginnst.

Anlauf nehmen, Niedersprungmatte hoch anspringen



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeit**Wann? | **Lerninhalt** Was? | **Übungsabsicht/ didaktische Intention** (Wozu?) | **Methodisch/****technische Tipps**Wie? Worauf achten? | **Organisation** (Skizze!)Wie? Womit? Wo? Mit wem? | **Geräte/Hilfsmittel**Womit? |
|  |
|  | Ich springe von Kasten zu Kasten auf die Niedersprungmatte und halte mich an der Leiter fest. Dann springe ich auf den Weichboden und rolle mich ab. | SprungkraftBeweglichkeitMut Koordination | Überlege dir, mit welchem Fuß du beginnst.Anlauf nehmen, Niedersprungmatte hoch anspringen | in Kleingruppen als Station in einem Stationen-betrieb | 3 Kästen1 Niedersprungmatte1 Weichboden5 Matten |