

Kastensprung

Schwerpunkte: Koordination/Geschicklichkeit, Kraft, Schnelligkeit/Reaktion

Geräte: 1x (Sprung)kasten groß, 1x Softball, 1x Weichboden

Die Kinder springen vom Kasten in den Weichboden.

Anmerkung:

Den Weichboden gegen eine Wand schieben, damit auch ein Ball gegen die Wand geworfen werden kann.

Achtung:

Verletzungsrisiko: Ausschließlich mit den Beinen landen. Saltos verboten!

Variation:

Ein Ball wird gegen die Wand geworfen. Ziel ist es, den Ball in der Luft wieder zu fangen und auf den Beinen zu landen. Gute Koordinations- und Reaktionsschulung.

Notizen:

