

# 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:**

---

