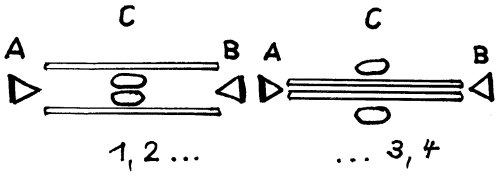
Südseezauber: Einbeinsprünge in bestimmter Reihenfolge, so z.B. links-rechts-rechts-links, ausführen. Den Standbeinwechsel mit Klatschen begleiten (das springende Kind selbst oder von aussen). Zum Abschluss zwei beidbeinige Hüpfer vw. anfügen und diese mit einem tiefen «Tschung-Tschung»stimmlich unterstützen.

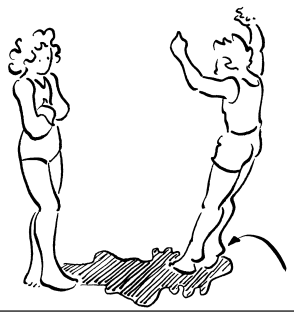
- Die ganze Klasse hüpft miteinander eine vereinbarte Hüpffolge.
- Bambusrohre: Mit Gymnastikstäben den Rhythmus aufnehmen und ihn durch das Schlagen der Stäbe auf den Boden verstärken.
- 3er-Gruppe: Zwei Stäbe werden von A und B parallel zum Boden geführt (nur von oben her halten); zusammenführen und öffnen. In der Mitte und aussen jeweils 2-mal auf den Boden schlagen. C springt in diesem Metrum mit geschlossenen Beinen zwischen die Stäbe, mit gegrätschten Bein nach aussen.



Realien: Die ferne Welt, z.B. Sprünge der Masai, Bambustänze der Südsee.

Schatten-Kopf-Treten: Zweiergruppen. B versucht, mit beiden Beinen auf den Kopf des Schattens von A zu springen, wobei A dies verhindern will.

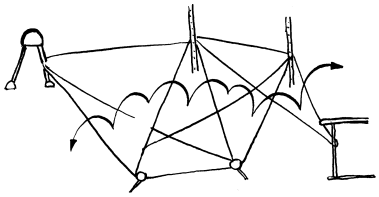
- Sprung auf den «Schatten-Bauch», «Schatten-Arm».
- A stellt sich so hin, dass sie einen möglichst langen Schatten wirft. B markiert den Anfang und das Ende des Schattens. Wem gelingt es, seinen eigenen Schatten längs zu überspringen, über den Schatten eines grösseren Kindes, über die Schattenlänge zweier Kinder zu springen?



Sofern die Sonne scheint…

Spinnennetz: Auf Kniehöhe kreuz und quer gespannte Zauberschnüre oder Leinen. A gibt eine Sprungstrecke vor, die B ohne Berührung nachvollziehen soll.

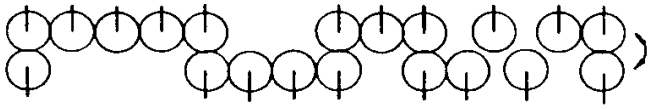
- Partnerfangen: A und B stehen in entgegengesetzten Ecken, A (Spinne) versucht B (Fliege) zu erwischen.
- Spinnennetzfangen: 2-3 «Spinnen» fangen die freien Kinder. Gefangene «Fliegen» tauschen die Rollen mit den Spinnen.



In der Halle die Leine an festen Geräten (Sprossenwand, Reck usw.) und an einigen beweglichen (z.B. Bock) festmachen.

Test 1.3 - Reifenspringen: 20 Reifen gleichmässig verteilt, aneinanderliegend. Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt. Reifen links: Hüpfen auf linkem Bein und linken Arm sw. ausstrecken; Reifen rechts: dito rechts; 2 Reifen nebeneinander: Beidbeiniges Hüpfen und beide Arme sw. ausstrecken.

- Reifen in einer Hand halten: Hinein- und wieder hinaushüpfen, ohne den Reifen zu berühren?
- Versuchen, einen rollenden Reifen zu überspringen.
- Ein Kind rollt den Reifen an, und zwei andere versuchen, den rollenden Reifen zu überspringen.

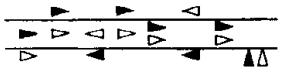


T-Kriterien: Keine Bein- und Rhythmusfehler. Nicht auf die Reifen stehen. Nicht 2-mal hintereinander in den gleichen Reifen stehen.

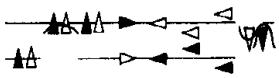
Gummitwist: Das Gummiband hüftbreit und auf Knöchelhöhe. Mit Kreide die Fussfolge auf den Boden zeichnen. Zum Springen Sprüchlein sprechen, z.B.:

- *Teil 1:* «Hau Ruck; Donald Duck; Micky Maus; rein, raus!»
- *Teil 2:* Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag, raus!»
- Kinder zeigen einander eigene Sprungfolgen vor.

Teil 1



Teil 2



T-Kriterien: Keine Form-, Rhythmus und Berührungsfehler am Gummiband. Beide Teile unmittelbar nacheinander. Beim 1. Teil der Übung dürfen die Fersen den Boden nicht berühren. Vom Anfang bis zum Schluss immer im gleichen Rhythmus springen.