

Übung des Monats

Name: Seil in der Hocke kreisen	Klassenstufe: 5-10
Dominante koordinative Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit	
Beschreibung: Die Schüler üben paarweise mit einem 4-fach zusammengelegten Springseil. Der Übende geht in die Hocke und lässt das Seil mit einer Hand so oft wie möglich unter seinem Körper über den Boden kreisen, indem er im richtigen Moment aus der Hocke abspringt.	
Foto/ Skizze: 	
Organisatorisch-methodische Hinweise: <u>Zählweise:</u> Jeder Durchschlag wird gezählt, bis das Seil hängen bleibt. <u>Wettbewerbsformen:</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Wer schafft die meisten Wiederholungen?➤ Wer bricht den Rekord am Monatsende?	
Variationsformen: <ul style="list-style-type: none">➤ Seil mit der schwachen Hand kreisen.	