

# Sportvideos mit Herrn Cool

Ort: Spielplatz  
Übung: Sprünge Balken / Sandkasten Teil 1  
Zeitraum: 01.02.-07.02.2021

## 1. Warm Up (Aufwärmen) -

Skippings (auf der Stelle) 10 Sekunden  
Hampelmann 10 Stück  
Schnelle Beine (vorwärts/rückwärts/  
links/rechts) 10 Sekunden

[Video](#)



## 2. Beidbeinig vorwärts -

Beidbeinig nach vorne auf den Balken springen, dann vorwärts wieder runterspringen. Drehung und dann wieder vorwärts auf den Balken und wieder vom Balken auf den Boden springen. Diesen Durchgang machst du 10 mal.

[Video](#)



## 3. Beidbeinig vorwärts und rückwärts -

Beidbeinig nach vorne auf den Balken springen, dann vorwärts wieder runterspringen. Dann rückwärts auf den Balken und vom Balken hinunterspringen. Diesen Durchgang machst du 10 mal.

[Video](#)



## 4. Beidbeinig vorwärts/vorwärts/ seitwärts/ rückwärts/ rückwärts -

Beidbeinig nach vorne auf den Balken und vorwärts wieder runterspringen, danach ein Seitwärtssprung (links oder rechts). Dann rückwärts auf den Balken und rückwärts vom Balken springen, danach wieder seitwärts springen. Diesen Durchgang machst du 10 mal.

[Video](#)



## 5. Beidbeinig mit beidseitigen Armeinsatz -

Wie Übung 4. und die beiden Arme werden mit eingesetzt. Du sollst 10 Durchgänge mit den Armen vorwärts kreisen und 10 Durchgänge mit den Armen rückwärts kreisen.

[Video](#)

