



- Diese Übung findet mehr Anklang in niedrigeren Jahrgangsstufen.
- Sie ist sehr einfach umzusetzen und es werden keine Hilfsmittel benötigt.
- Zweitrangig ist hierbei die perfekte Ausführung der Sprünge.
- Achten Sie jedoch darauf, dass die Sprünge leise ausgeführt werden. Die Kolleginnen und Kollegen im Klassenzimmer darunter werden es Ihnen danken.

## Tipps und Varianten

Geeignete kognitive Elemente sind zum Beispiel:

Fach	Unterrichtsinhalt
<b>Mathematik</b>	Gerade und ungerade Zahlen, Einmaleins fortlaufend vorwärts und rückwärts
<b>NT</b>	Brennbar – nicht brennbar
<b>GPG</b>	Städte, Flüsse, Gebirge



### Level 1

- Stelle dich hinter deinen Stuhl.
- Springe im Wechsel einen Grätschsprung und einen Schlussprung.

### Level 2

- Erweitere die Sprünge um einen Überkreuzsprung.
- Dein Partner oder dein Lehrer sagt die Sprungnamen oder die Zahlen 1 bis 3 als Ersetzung dafür an.
- Dein Partner oder dein Lehrer kodiert/ersetzt die Sprungnamen durch andere Begriffe.

### Level 3

- Springe in der Reihenfolge Grätsch-, Überkreuz-, Schlussprung.
- Rechne laut von 237 in Dreierschritten rückwärts.
- Rechne in Englisch.

