

---

# Wechselsprünge



Aktive Pause, Aktivierung,  
Merkfähigkeit



Klassenzimmer, Schulhof, Turnhalle



ca. 5-10 Minuten



ab 5 Personen

## Material:

-

## Beschreibung:

Jeder sucht sich eine Linie im Raum auf dem Fußboden. Dies kann eine gezeichnete Linie, ein Seil, Klebeband oder auch eine Fliesenfuge sein. In den höheren Klassenstufen kann auch auf die Linie verzichtet werden.

Man wird der rechte Fuß vor die Linie gestellt, der linke Fuß hinter die Linie. Die Anzahl der Sprünge wird festgelegt. Auf ein Kommando werden zeitgleich mit lautem Zählen entsprechend viele Wechselsprünge ausgeführt (also nun linker Fuß nach vorne, rechter Fuß nach hinten).

Die Lehrkraft nennt nun einmalig die Anzahl der Sprünge für die nächsten drei Durchgänge (z.B. 5-8-3). Alle Schülerinnen und Schüler führen zunächst mit lautem gemeinsamen Zählen erst 5 Sprünge durch – kurzer Stopp – dann 8 Sprünge – kurzer Stopp – dann 3 Sprünge.

Je nach Belieben kann die Anzahl der „Merzzahlen“ zur Förderung des Arbeitsgedächtnisses gesteigert werden, oder aber zur Steigerung der Bewegungsintensität wird die Anzahl der durchzuführenden Sprünge erhöht.

## Variante:

Zur Förderung der kognitiven Flexibilität wird die Anzahl der vorgegebenen Sprünge in umgekehrter Reihenfolge gesprungen. Zur weiteren Steigerung der Schwierigkeit gibt die Lehrperson vor, mit welchem Bein (rechts/links) vor der Linie gestartet wird.

## Kommentar:

-

