



## Hampelmann-Test

Beim Hampelmann-Test steht die Koordination von Armen und Beinen im Mittelpunkt. Gleichzeitig werden dabei auch konditionelle Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer geschult. Diese Übungssequenz kann

sowohl zuhause oder im Klassenzimmer durchgeführt werden. Allerdings sollte wiederum darauf geachtet werden, Gegenstände an denen man sich stoßen kann zu entfernen.

Tipp: Sprünge erst langsam durchführen lassen, dann schneller werden. Später könnte auch Musik dazu genommen werden.

				<p><b>Hampelmann (Grundsprung)</b></p> <p>1.Position: Hände liegen an den Außenseiten des Oberschenkels, Beine zusammen</p> <p>2.Position: Hände klatschen über Kopf zusammen, Beine grätschen</p>
<p>1.Position</p>	<p>2.Position</p>			
				<p><b>Hampelmann mit kaputten Beinen</b></p> <p>1.Position: Hände liegen an den Außenseiten des Oberschenkels, Beine in Schrittstellung</p> <p>2.Position: Hände klatschen über Kopf zusammen, Wechsel der Beine</p>
<p>1.Position</p>	<p>2. Position</p>			

				<p><b>Hampelmann mit kaputten Armen</b></p> <p>1.Position: eine Hand liegt auf Oberschenkel, andere Hand gestreckt oben, Beine geschlossen</p> <p>2.Position: Hände wechseln, Beine grätschen</p>
1.Position	2. Position			<p><b>Unter dem Bein klatschen</b></p> <p>1.Position: beide Hände klatschen unter angewinkeltm Oberschenkel</p> <p>2.Position: Hände lösen, Beine wechseln</p>
				<p>1.Position: beide Hände klatschen unter angewinkeltm Oberschenkel</p> <p>2.Position: Hände lösen, Beine wechseln</p>
1.Position	2. Position			<p><b>Doppelklatscher</b></p> <p>1.Position: beide Hände klatschen zusammen, Oberschenkel wird angehoben</p> <p>2.Position: Hände klatschen unter dem Bein</p> <p>3. Position: Beinwechsel, erneut klatschen</p> <p>4. Position: Klatschen unter anderem Bein</p>
				<p>1.Position: beide Hände klatschen zusammen, Oberschenkel wird angehoben</p> <p>2.Position: Hände klatschen unter dem Bein</p> <p>3. Position: Beinwechsel, erneut klatschen</p> <p>4. Position: Klatschen unter anderem Bein</p>
1.Position	2. Position	3. Position	4. Position	

Hinweis:

Die gezeigten Übungen können weiter variiert werden z.B. Beine Schrittsprünge – Arme hoch und runter, Arme bewegen sich nur in halber Geschwindigkeit, Arme normal – Beine werden seitlich angehoben etc.