

Handgeräte – Stab: Zirkus

Die Kinder versuchen bei dieser Übung einen Stab auf verschiedene Arten und mit verschiedenen Körperteilen zu Balancieren.

Stab auf der Handfläche horizontal oder vertikal balancieren, an Ort und in der Fortbewegung.



Variationen

- Zwei Stäbe gleichzeitig balancieren.
- Stab auf anderen Körperteilen z.B. Finger, Fuss, Schulter, Knie, Nase, Kinn usw. balancieren.

Quelle: mobilepraxis 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO