

Partnerakrobatik: Ein A steht Kopf

Zu zweit gewöhnen sich die Kinder in dieser Übung an Körperkontakt. Sie schulen das Gleichgewicht und die Ganzkörperspannung.



Zwei Schüler stehen einander gegenüber und fassen sich an den Händen. Die Zehen der beiden berühren sich. Gleichzeitig lehnen sich beide Schüler langsam mit gespanntem Körper zurück bis die Arme gestreckt sind. Sie müssen versuchen die Balance zu halten.

Variationen

- Gleiche Ausgangslage aber auf einen imaginären Stuhl sitzen, das Gleichgewicht halten
- Dasselbe gestreckt rücklings
- Seitwärts einarmig
- Sich Rücken-an-Rücken auf einen imaginären Stuhl setzen und das Gleichgewicht halten

schwieriger

Mit dem Gleichgewicht spielen: Einbeinstand, die Beine übereinander schlagen etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO