

Geräte – Barren: Wanderlust

Die Kinder bewegen sich bei dieser Übung auf verschiedene Arten über die Barrenholmen. Mit zusätzlichen Aufgaben werden die koordinativen Fähigkeiten vielfältig gefördert.

Auf verschiedene Arten die Holmen überqueren. Auf allen Vieren, mit den Füßen überlaufen oder mit den Händen durchstützeln.



Variationen

schwieriger

- Im Stütz einen Gegenstand mit den Füßen über eine Barrenlänge transportieren.
- Gymnastikstab quer über die Holmen legen und im Stütz mit dem Körper vorwärts schieben.

Material: Verschiedene Gegenstände, Gymnastikstab

Quelle: mobilepraxis 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO