

# Geräte – Reck: Affenhängen

Während die Kinder am Reck hängen, führen sie verschiedene Aufgaben aus. Alleine oder zu zweit verbessern sie bei dieser Übung die Armkraft und die Koordination.

Im Hängen verschiedene Gegenstände mit den Füßen auf ein Ziel werfen/ kicken.



## Variationen

- Nur mit einer Hand hängen und mit der anderen einem Partner Bälle zuwerfen.
- Hangkampf Eins gegen Eins. Treten ist nicht erlaubt. Wer zwingt den Gegner zum absteigen?

**Material:** Bälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**