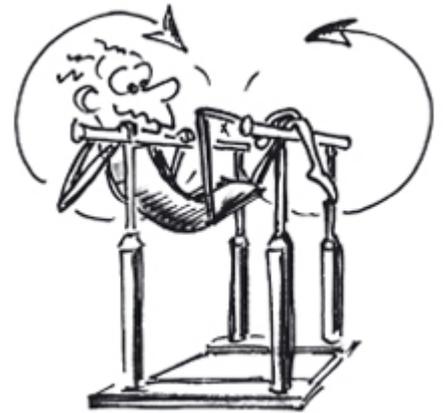


Geräte – Barren: Achterbahn

Die Kinder machen bei dieser Übung verschiedene Klettererfahrungen. Neben der Herausforderung der Koordination trainieren sie die Kraft auf vielseitige Weise.

In einer Acht die beiden Holmen umklettern ohne den Boden zu berühren.



Variation

Zwei Barren mit den hohen Holmen nebeneinander aufstellen. Zuerst über beide Barren kriechen, anschliessend unten durch hangeln.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO