

Alltagsgegenstände – Zeitung: Kleine Raupe

Durch die Imitation einer Raupenbewegung schulen die Kinder in dieser Übung den Krafteinsatz differenziert.

Wichtiger Hinweis: Liebe Interessierte

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach auf die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten. Lassen Sie auch die Ideen der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.
Ihr mobilesport.ch-Team

Jedes Kind legt zwei Zeitungsseiten vor sich hin. Es platziert seine Füße und Hände darauf. Nun werden die Füße und Hände abwechselnd (wie eine Raupe) nach vorne geschoben. Wer kann das Ganze rückwärts?



Variationen

- Die Kinder stellen sich mit je einem Fuss auf die Zeitungen. Nun bewegen sie sich als Langläufer vorwärts, rückwärts oder seitwärts.

Schwieriger

- Während der Raupenübung wird ein Fuss in die Luft gehalten. Dies erfordert ein gutes Gleichgewicht und einen optimalen Krafteinsatz. Bein wechseln.

Material: Zeitungen

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO