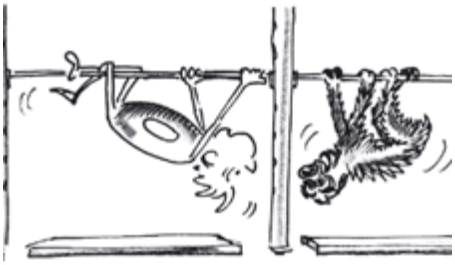
Geräte – Reck: Faultier

Hangeln kopfüber am Reck. Die Kinder erfahren in dieser Übung, wie sich ein Faultier fühlen muss. Sie sollen versuchen, sich fortzubewegen.

Mit Füssen und Händen am Reck hangen und sich von links nach rechts fortbewegen. Am Ende der Stange wenden oder sich über mehrere Recke fortbewegen



Variation

Am sprunghohen Reck nur mit den Händen hängen und sich vorwärts, rückwärts, seitwärts oder mit fortlaufendem Drehen um die Längsachse fortbewegen.

Quelle: mobilepraxis 17, 2006

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO