

Geräte – Sprossenwand: Klettergarten

Diese Übung dient zur Einstimmung an der Sprossenwand. Die Kinder sollen möglichst viele Klettererlebnisse sammeln können.

Vielfältige Klettererlebnisse an der Sprossenwand ermöglichen: zum Beispiel auf dem ersten Sprossenabteil hinauf klettern, oben traversieren, auf dem zweiten Abteil hinunter klettern, auf dem dritten wieder hinauf etc.



Variationen

schwieriger

- Mit dem Rücken zur Sprossenwand klettern.
- Nur mit einer Hand klettern, die andere hält einen Ball.
- Verschiedene Bändelfarben: Rot markierte Sprossen müssen mit den Füßen, blaue mit den Händen, grüne mit dem Gesäss berührt werden.

Material: Spielbänder

Quelle: mobilepraxis 17, 2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO