

## Geräte – Sprossenwand: Drehkarussell

Die Kinder sammeln vielfältige Klettererfahrungen an der Sprossenwand. Mithilfe dieser Übung werden sowohl die Koordination als auch Kraft und Taktik geschult.

Auf der untersten Sprosse stehen. Der Körper ist gespannt und der Blick zur Sprossenwand gerichtet. Eine 180 Grad Drehung nach links bis zum Hang kopfüber und zurück ausführen. Das Gleiche auf die rechte Seite. Mit und ohne Partnerhilfe.



### Variation

Ein Rad an der Sprossenwand drehen bis zum erneuten Stand auf der untersten Sprosse.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**