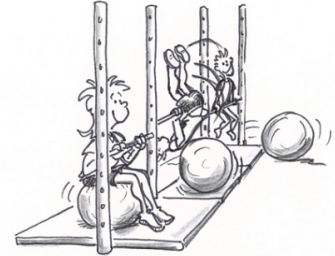


# Wagnis als Lernweg – Nebenposten: Gymnastikball an Reckstange

Dieser Posten ist eine spielerische Vorbereitung auf den Felgaufzug. Die SuS lernen die Balance zu halten, sich am Reck hochzuziehen und zu drehen.

[Zeichnung als Download](#) (pdf)

Die SuS sitzen vor der Reckstange auf dem Gymnastikball und halten sich mit beiden Händen an der Reckstange fest. Nun rollen sie unter der Stange durch und ziehen sich an die Reckstange, die Beine drehen um die Stange (Felgaufzug).



**Material:** Matten, Reck, grosser Gymnastikball

Quelle: Miriam Rufer, Primarlehrerin Schule Unterleberberg, Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**