

# Good Practice Bewegungsgrundformen: Schaukeln, Schwingen – Tarzan

Die Kinder erleben Schwungbewegungen, nehmen positive Gefühle wahr und trauen sich etwas zu bzw. erleben das Gefühl von Mut. Sie lernen sich und ihre Haltekraft einzuschätzen und trainieren die Muskulatur der oberen Extremitäten.

- Mehr Bewegungsgrundformen «Schaukeln, Schwingen»

Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück.



Bewegungsgrundform: Schaukeln,  
Schwingen

## einfacher

- Zwei Tæue zusammenknøuten; sitzend oder stehend schaukeln
- Einen Knoten ins Tau knøpfen; im Hang, Sitz oder Stand schwingen und schaukeln

## schwieriger

- Vorschwingen und am Ende ab in den Stand springen
- Auf einem Kasten starten, vor- und zurøckschwingen
- Vorschwingen und ein anderes Kind mit zurøck transportieren

**Bemerkung:** Sicherheit – Je nach Schwierigkeit der Übung Matten auf dem Boden auslegen.

**Material:** Tau (Klettertau in der Halle oder draussen an einem Baum)

Quelle: J+S-Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**