Handgeräte – Reifen: Würfeln

Bei dieser Übung erkunden die Kinder den Reifen auf verschiedene Arten. Der Würfel ist dabei ein Mittel um die Übungsauswahl zufällig zu gestalten.

Jede Augenzahl gibt eine Übungsform mit Reifen vor, die in einer bestimmten Wiederholungszahl zu erfolgen hat.

1 = hinein- und hinausspringen,
2 = durch den Reifen schlüpfen,
3 = über den rollenden Reifen springen,
4 = Hola-Hoop,
5 = Reifen vertikal auf Hand über einen Parcours balancieren,
6 = Reifen im Liegen zwischen den Füssen einklemmen und seitwärts am Boden rollen.

Variation

Verschiedene Reifen-Bahnen in Parcoursform auslegen. Jede Bahn gibt eine andere Form oder Folge vor.

Bahn 1 = mit beiden Beinen gleichzeitig von Reifen zu Reifen springen;
Bahn 2 = im Wechsel 2 × links, 2 × rechts springen;
Bahn 3 = rückwärts von Reifen zu Reifen springen;
Bahn 4 = von Reifen zu Reifen springen mit einer Drehung um die Körperachse;
Bahn 5 = Mit Frosch hüpfen von Reifen zu Reifen springen;
Bahn 6 = mit einer halben Drehung von Reifen zu Reifen springen.

Quelle: mobilepraxis 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO