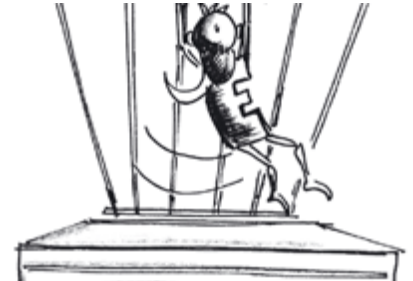


Geräte – Kletterstange: Pendel

Diese Übung an der Kletterstange verlangt von den Kindern hohe Geschicklichkeit und grossen Krafteinsatz ab.

Sich an zwei schräg gestellten Stangen hoch pendeln (mit gestrecktem oder gehocktem Körper).



Variationen

schwieriger

- Seitwärts hin und her pendeln und von Stange zu Stange bis ans Ende schwingen (mit gestrecktem oder gehocktem Körper an schräg gestellter Stange).
- Sich im Slalom durch die Kletterstangen hangeln (Stange vertikal).

Material: Weichmatten

Quelle: [Berichte | Tummelformen an Geräten: Den Spass neu einhauchen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO