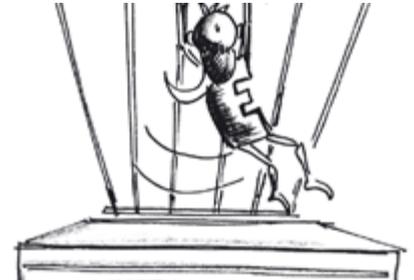


# Geräte – Kletterstange: Pendel

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**