

# Geräte – Langbank: Balancierkämpfe

Die Kinder kämpfen auf spielerische und faire Weise. Nicht die Kraft, sondern Geschicklichkeit und eine gute Taktik sind bei dieser Balancier-Übung gefragt.

Eine Langbank wird mit der Schmalseite nach oben umgedreht. Zwei Schülerinnen stehen sich gegenüber und versuchen, sich nur mit den Handinnenflächen von der Bank zu stossen. Nur die Hände berühren sich.



## Variation

Weiche, grosse Kissen verwenden.

**Material:** Grosse Kissen

---

Quelle: mobilepraxis 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**