

Mehr bewegen im Kindergarten – Übergänge: Skispringen

Klettern und Niederspringen sind die Bewegungsgrundmuster, die in dieser Übung im Vordergrund stehen.

Der Kletterbogen stellt eine Schanze dar. Die Kinder klettern hoch und springen anschliessend auf eine Matte runter.



Variation

Von der Decke hängt ein Schneeball, welcher beim Sprung berührt wird.

Material: Kletterbogen, evtl. Stühle, Tische, Bockleiter dienen als Sprungschanze

Quelle: Vanessa Bieli, Anja Wili



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO