Mut tut gut – Gleichgewicht: Wippe

Diese Übung fördert das Gleichgewicht der Kinder: Sie müssen über eine umgekehrte Langbank laufen, die als Wippe dient.

Langbank auf Schwedenkastendeckel legen. Kinder über die Wippe balancieren lassen. Allein oder in der Gruppe.

Variationen

Schwieriger

Kombinieren mit «Kunststücken»: Bälle auf ausgestreckten Armen tragen, Frisbee/Sandsäckli auf dem Kopf balancieren etc.

Einfacher

Ungeübte Kinder dürfen auf der «unteren Etage» balancieren.

Material: Langbank, Kastenoberteil oder Sprungbrett, evtl. Matten, Bälle, etc.

Quelle: Mut tut gut

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO