

Knochengesundheit: Menschen-Böckli-Springen

In dieser Paar-Übung verwandeln sich die Kinder in Hindernisse, die jeweils vom Partner übersprungen werden müssen.

Immer ein Kind bildet ein Böckli. Das andere Kind überspringt seinen Partner. Sie variieren die Höhe des angebotenen Böcklis. Die Lehrperson gibt mit einem akustischen Signal den Wechsel an. Dieser wird immer mehr beschleunigt.



Variationen

Die Kinder können mehrere Böckli hintereinander überspringen.

Einfacher

Das Kind macht sich am Boden ganz klein, so dass sein Partner es auch ohne spezielle Technik überspringen kann.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO