

Geräte – Reck: Seiltanzen

Die Kinder lernen das Balancieren auf einer Stange. Unterschiedliche Gangarten und Variationen machen diese Übung zu einem vielfältigen Erlebnisparcours.

Vorwärts, rückwärts oder seitwärts über die zuunterst fixierte Reckstange balancieren. Eventuell eine Weichsprungmatte unter die Stange legen.



Variationen

- Mit einem Balancegegenstand (Schirm, Stange, Stab) über die Stange balancieren.
- Mit einer Zusatzaufgabe (zum Beispiel mit Jonglieren) die Stange überqueren.
- Schlappseil. Die Übungen auf einem zwischen zwei Reckpfosten gespannten Tau ausführen.

Material: Klettertau, Matte

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO