

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Stützen – Erdbeben

Mit dieser Übung entwickeln die Kinder die athletische Basisbewegung «stützen» und fördern somit auch die allgemeine Körperspannung.

A liegt in Rückenlage mit angewinkelten Beinen (Füsse sind vom Boden abgehoben) und ausgestreckten Armen auf dem Boden. B legt ihm eine Turnmatte auf die Knie, Füsse und Hände. B versucht anschliessend aufzusteigen und sich in «Hampelmann- Pose» auf die Matte zu stellen.

Variationen

einfacher

- Nur die Gymnastikmatte auflegen
- Hilfestellung durch Leiter/in oder ein Kind

schwieriger

- Das Kind auf der Matte darf leicht schaukeln.

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO