

Geräte – Langbank: Rollbrett

Die Kinder üben das Balancieren auf einer Langbank unter instabilen Bedingungen. Zusätzlich variieren sie diese Übung mit weitere Aufgaben.

Eine umgedrehte Langbank mit Stäben unterlegen und an den Enden mit dünnen Matten sichern, damit die Langbank nicht zu weit wegrutschen kann. Wer kann darauf balancieren?



Variation

Sich auf einer Langbank Bälle zuspielen oder Badminton spielen.

Material: Stäbe, Matten

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO