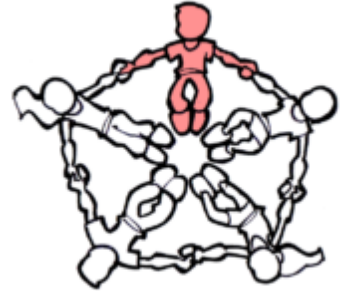


Rituale im Kindersport – Verabschiedung/ Lektionsabschluss: Blume

Diese Beweglichkeitsübung im Team hat Züge einer kleinen Choreographie.

Die Gruppe sitzt im Kreis, die Beine sind gestreckt oder leicht angewinkelt und geschlossen, die Füße berühren sich in der Mitte.

- Die Arme in die Mitte strecken, den Nachbarn die Hände reichen, dann langsam auf den Rücken liegen, ohne die Hände loszulassen.
- Die Arme überkreuzen und den Nachbarn die Hände reichen, dann langsam auf den Rücken liegen, ohne die Hände loszulassen.



Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO