

Geräte – Kletterstange: Slalom

Bei dieser Übung steht die Geschicklichkeit im Vordergrund. Beim Slalomlauf um die Kletterstangen stellen die Schülerinnen ihre Geschicklichkeit unter Beweis.

Im Slalom die Stangen umlaufen oder auf einem oder beiden Beinen umhüpfen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).



Variation

Springseile auf Hüfthöhe an den Stangen befestigen. Zusätzlich zum Slalomlauf das Seil im Wechsel übersteigen bzw. unten durch kriechen.

Material: Springseile

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO