

Geräte – Turnbock: Verkehrtes Pferd

Bei dieser Übung trainieren die Schüler auf spielerische Art ihr Gleichgewicht. Gleichzeitig fördern sie in der Gruppe das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Ein Bock wird auf den Boden gelegt, so dass die Beine in die Höhe ragen. Eine Schülerin steht auf dem Bock und versucht, im Gleichgewicht zu bleiben. Zwei andere bewegen das Pferd leicht, aber unregelmässig hin und her.



Variation

Auf einem Bein stehen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO