

Sprungfreude auf dem Airtrack – Ausklang und Entspannung: Rollband

Diese Übung eignet sich sowohl als Ausklang und zum «Calm down». Sie kann aber auch zur Förderung der Körperspannung und des Körpergefühls eingesetzt werden. Zusätzlich bringt sie einen hohen Spassfaktor und ein Gruppenerlebnis mit sich.

Etwa sechs Kinder liegen nebeneinander auf dem Airtrack. Ein Kind legt sich quer auf das Rollband, das sich nun zu bewegen beginnt, in dem alle Kinder sich um die Längsachse rollen. Ist das transportierte Kind am Ende des Rollbands angekommen, legt es sich ebenfalls in die Reihe und der nächste Schüler startet.



Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO