

Good Practice – Bewegungsgrundformen: Klettern, Stützen – Affe und Krebs

Die Kinder trainieren ihre Stützkraft und verbessern die Bewegungssteuerung.

- Mehr Bewegungsgrundformen «Klettern, Stützen»

Die Kinder imitieren Affen und Krebse. Sie bewegen sich in der entsprechenden Gangart (Vierfüssler, Krebsgang, Klettern) über verschiedene Hindernisse.



einfacher

- Stützformen vorzeigen und auf angemessene Erholungsphasen achten (Arme lockern, hüpfen und springen im Wechsel zum Stützen)
- Im Gänsemarsch voraus; ein Kind macht vor und die anderen machen nach

schwieriger

- Auf verschiedenen Gegenständen stützen (z. B. mit den Händen auf einer Langbank abstützen und seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere springen)
- Wie Affen durch einzelne Schwedenkastenteile klettern und zum Schluss auf das Kastenoberteil springen
- Sich mit den Armen in einen Reif am Boden stützen und diesen mit den Füßen umrunden
- Einander auf einer vorgegebenen Strecke/Parcours einholen

Bemerkung: Empfehlenswert auch im Wald, freien Gelände, Schnee, Planschbecken und auf Eis.

Material: Verschiedene Hindernisse (z. B. Langbänke, Reifen, Baumstämme etc.)

Quelle: J+S-Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO