Knochengesundheit: Gummitwist

Während dieser Übung imitieren die Kinder Sprünge und Sprungsequenzen, die von der Lehrperson vorgegeben wurden.

Die Kinder bilden Dreier- bis maximal Sechsergruppen. Jede Gruppe erhält einen Gummitwist. Die Lehrkraft zeigt jeweils eine Sprungfolge vor, welche die Schülerinnen und Schüler nachahmen.

Der Schwierigkeitsgrad lässt sich beim Gummitwist durch verschiedene Massnahmen anpassen. Beispiele:

- **Höhe:** Folgende Höhen sind möglich (immer gemessen an der Grösse des Springenden): Knöchel, Mitte Schienbein, Knie, Mitte Oberschenkel, Hüfte und Brustkasten beziehungsweise unter den Armen.
- **Abstand:** Durch Einsatz der Arme und Hände kann der Abstand zwischen den Bändern beliebig verändert werden. In der Regel gilt: Je geringer der Abstand, desto schwieriger die Aufgabenstellung.
- **Ohne Gummi:** Anstatt des Gummibandes werden mit Kreide zwei parallele Linien auf den Boden gezeichnet.
- **Unterstützung:** Ein stärkeres Kind unterstützt ein schwächeres, indem es den Ablauf vor- beziehungsweise mitspringt.

Bemerkung: Diese Übung eignet sich bestens für den Pausenplatz.

Material: Gummitwist

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO