

«schule bewegt» – Knochen stärken: Gummitwist 2

Während dieser Übung sagen die Kinder einen Spruch auf und müssen verschiedene vorgegebene Sprungfolgen fehlerfrei absolvieren können.

Sprich jeweils den Spruch und hüpf die abgebildete Sprungfolge:



Material: Gummitwist

| | |
|-------------|-----------------------------|
| Schulstufe | Unterstufe/Mittelstufe |
| Sozialform | Dreiergruppen |
| Zeitpunkt | Bewegungspause |
| Dauer | 10 Min. |
| Intensität | Mittel |
| Ort | Klassenzimmer / Pausenplatz |
| Platzbedarf | Hoch |

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Pausenplatz bewegt»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO