

Alltagsgegenstände – Bierdeckel: Packesel

Während dieser Übung sollen die Kinder mit viel Durchhaltewillen das Gleichgewicht schulen.

Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach auf die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten. Lassen Sie auch die Ideen der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.

Bemerkung: An Stelle der Bierdeckel können ausgeschnittene Karton- oder Papier-Rondellen verwendet werden, ca. 10 cm Durchmesser.

Ihr mobilesport.ch-Team



Pro Kinderpaar gibt es sechs Bierdeckel (Goldtaler). Kind A spielt den Packesel und breitet die Arme aus. Kind B legt die Bierdeckel auf die Handoberflächen, den Kopf oder die Schultern. Der Packesel bewegt sich durch den Raum, ohne einen Goldtaler zu verlieren. Passiert dies trotzdem, legt Kind B einen Taler nach. Wer schafft es, alle sechs Bierdeckel zu balancieren?

Variation

Einfacher

Kind A breitet im Stehen die Arme aus. Kind B belädt Kind A mit so vielen Bierdeckeln wie möglich. Wenn das Kind A fertig beladen ist, kann es sich wie ein wilder Esel schütteln. Die Bierdeckel fallen zu Boden. Kind B kommt an die Reihe.

Material: Bierdeckel

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO