

Geräte – Langbank: Artisten

Kinder, die bereits über ein gutes Gleichgewicht verfügen, können in dieser Übung auf der Langbank aus dem vollen ihrer Akrobaten-Künste schöpfen.

Auf der Schmal- oder Breitseite der Langbank verschiedene Formen ausprobieren: Pirouetten, Rad, sich bäuchlings über die Bank ziehen ohne von der Langbank zu fallen etc. Die Langbank kann auch auf eine Weichmatte gestellt werden, was die Ausführung erschwert.



Variation

Von beiden Enden starten gleichzeitig zwei Schülerinnen, die sich, ohne von der Bank zu fallen, kreuzen müssen.

Material: Matten

Quelle: mobilepraxis 17, 2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO