

Alltagsgegenstände – Bierdeckel: Goldmünzentransport

In dieser Übung werden die Bauchmuskeln trainiert. Die Kinder lernen gleichzeitig Durchhaltevermögen und Ausdauer.

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

Zwei Kinder liegen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber. Die Beine dürfen ineinander verhakt werden. Oberhalb des Kopfes von Kind A liegt ein Stapel Bierdeckel. (Goldmünzen) Kind A nimmt mit beiden Händen ein Bierdeckel auf und übergibt ihn Kind B, welches wiederum einen Stapel hinter sich macht.

Bemerkung: Es ist wichtig, dass die Kinder die Bierdeckel während der ganzen Übung mit beiden Händen fassen und dass die Ellbogen den Boden nicht berühren.



Material: Bierdeckel

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO