

Alltagsgegenstände – Flaschendeckel: Achterbahn

In dieser Übung sollen die Kinder mit dem Oberkörper runde Bewegungen ausführen und somit die Beweglichkeit 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.

Ihr mobilesport.ch-Team

Jedes Kind hält einen Flaschendeckel in der Hand. Die Beine werden gegrätscht und der Oberkörper nach vorne gebeugt. Der Flaschendeckel wird nun in Form einer Acht um die Beine herumgegeben. Die Beine müssen dabei gestreckt bleiben.



Material: Flaschendeckel

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO