

Alltagsgegenstände – Flaschendeckel: Diamantübergabe

Auf eine spielerische Art sollen die Kinder während dieser Übung die Rückenmuskulatur stärken.

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

Die Kinder legen sich auf den Bauch. Jedes Kind bekommt einen Flaschendeckel (Diamanten). Abwechselnd wird der Diamant hinter dem Rücken und vor dem Gesicht in die andere Hand übergeben. Dabei müssen die Arme gestreckt bleiben. Der Oberkörper wird dabei ganz wenig und langsam angehoben und wieder gesenkt.



Material: Flaschendeckel

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO