

Alltagsgegenstände – Flaschendeckel: Geheimbotschaft

Die Beweglichkeit der Schultern wird in dieser Übung verbessert. Ausserdem üben sich die Kinder in Geduld und überwinden sich, eine schwierige Aufgabe zu lösen. Die Lehrperson kann Hilfe leisten.

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 bekommt einen Flaschendeckel, welcher zuerst in die rechte Hand genommen wird und hinter dem Rücken in die linke Hand weitergeben wird. Der rechte Arm geht dabei über die Schulter und der linke Arm kommt von unten her. Seitenwechsel nicht vergessen. Wer ist auf welcher Seite besser? Die Übung wird einige Male wiederholt. Bei der Deckelübergabe soll auch Mal einige Minuten inne gehalten werden, um zu spüren welche Muskeln gedehnt werden.



Bemerkung: Am Anfang haben viele Kinder Mühe mit dieser Aufgabe. Diesen Kindern soll geholfen werden, indem ihnen die Hände zusammengeführt werden, damit sie wissen, wohin die Hände müssen. Ein Erfolgserlebnis nach langem und anstrengendem Üben wirkt sich positiv auf das eigene Selbstkonzept aus.

Material: Flaschendeckel

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO