

Alltagsgegenstände – Zeitung: Guatzli backen

Mit dieser Übung wird die Rumpfbeweglichkeit verbessert. Die Kinder stellen sich dabei vor, einen Teig zu rollen.

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 setzen sich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Den Zeitungsstab legen sie auf die ausgestreckten Beine und rollen mit beiden Händen darüber, immer wieder vor und zurück, wie ein Nudelholz, das den Teig ausrollt.

Der Teig soll nicht ruckartig sondern mit ruhigen und grossen Bewegungen ausgerollt werden. Das Becken sollte möglichst nach vorne gekippt sein.



Material: Zeitungsstäbe

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO