

Alltagsgegenstände – Zeitung: Klopfmassage

Durch das differenzierte Abklopfen des Körpers wird die Körperwahrnehmung in dieser Übung geschult. Dabei lernen die Kinder, wie fest sie klopfen können, ohne einander weh zu tun.

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 finden sich in Paaren zusammen. Das Kind A legt sich mit dem Bauch auf den Boden. Das Kind B klopft mit dem Zeitungsstab den Körper des anderen Kindes von den Füßen bis zu den Schultern ab. Nach ein paar Wiederholungen wird gewechselt.



Material: Zeitungsstäbe

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO