

Alltagsgegenstände – Zeitung: Löwenkunststück

Mithilfe dieser Übung dehnen die Kinder auf eine spielerische Art und Weise ihre Rücken- und Nackenmuskulatur.

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 klemmen sich den Zeitungsstab zwischen Kinn und Brust. Danach stolzieren sie auf allen Vieren wie ein Löwe durch die Manege. Sie dürfen dabei den Stab nicht verlieren.



Material: Zeitungsstäbe

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO