

Alltagsgegenstände – Zeitung: Schlangenmensch

Beim Übersteigen des Zeitungsstabes schult das Kind in dieser Übung seine Beweglichkeit und muss dabei im Gleichgewicht bleiben.

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

Ein Zeitungsstab wird mit beiden Händen vor sich festgehalten. Der Stab wird nun mit beiden Beinen einmal von vorne und einmal von hinten überstiegen. Der Stab darf dabei nicht losgelassen werden.



Variation

- Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken. Kind A übersteigt den Stab von vorne. Kind B übernimmt den Stab, übersteigt ihn von hinten und gibt ihn anschliessend über dem Kopf an Kind A zurück. Nach ein paar Wiederholungen wird die Richtung gewechselt. Wichtig: Der Stab muss immer mit beiden Händen gehalten werden.

Schwieriger

- Alle Kinder stehen in einer Reihe. Das vorderste Kind bekommt einen Stab. Es übersteigt ihn und reicht ihn dem nächsten Kind weiter, welches wiederum über den Stab steigt. Dies geht so weiter, bis der Stab am Ende ankommt. Von dort aus wird er oberhalb des Kopfes nach vorne gereicht. Die Spielleitung kann mehrere Stäbe auf den Weg schicken. Das vorderste Kind sammelt alle Zeitungsstäbe ein. Wird dies beherrscht, können zwei Gruppen gegeneinander antreten.

Material: Zeitungsstäbe

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO