

Schaukelringe: Napoleon

Die Schüler hängen in dieser Übung kopfüber an den Schaukelringen. Dadurch lernen sie während der Pendelbewegung die Orientierung nicht zu verlieren.



An den reichshohen Ringen wird ein Trapez befestigt. Nach einem Vorschwung mit den Knien am Trapez einhaken und den Oberkörper nach unten hängen lassen (Napoleon).

Material: Trapez

Quelle: mobilepraxis 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO