

Alltagsgegenstände – Bierdeckel: Eins, zwei oder drei

Mit dieser Übung können die Kinder spielerisch den ganzen Körper kräftigen, indem sie verschiedene Aufgaben lösen.

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.

Bemerkung: An Stelle der Bierdeckel können ausgeschnittene Karton- oder Papier-Rondellen verwendet werden, ca. 10 cm Durchmesser.

Ihr mobilesport.ch-Team

Es werden mehrere Bierdeckel mit den Zahlen 1, 2 oder 3 verdeckt hingelegt. Jeder Zahl wird eine Aufgabe zugeordnet. Beispiele:

- 1= Beinmuskulatur: Froschhüpfen
- 2= Bauchmuskelübung: [Goldmünzentransport](#)
- 3= Rumpfkraftigung: [Raumschiffflug](#)



Die Kinder üben zu zweit. Sie ziehen einen Bierdeckel und führen die Aufgabe entsprechend der Nummer aus. So geht es weiter, bis die Spielleitung das Stoppzeichen gibt. Die Kinder können auch eigene Ideen einbringen. Einfacher: Für kleinere Kinder können die Aufträge verbildlicht werden.

Variation

schwieriger

Je besser die Merkfähigkeit der Kinder ist, desto mehr unterschiedliche Nummern mit dazugehörigen Übungen können verwendet werden.

Material: Bierdeckel

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO