

Alltagsgegenstände – Bierdeckel: Raumschiffflug

Eine Kräftigungsübung mit Bierdeckel: Auf spielerische Art und Weise werden die Rumpfmuskeln gestärkt.

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

Die Kinder legen sich auf den Rücken, die Füße werden auf den Boden gesetzt. Nun wird die Hüfte angehoben. Der Rücken muss gerade gehalten werden. Der Bierdeckel wird nun rund um die Hüfte herumgegeben, der Körper dabei auf und ab bewegt. Beim akustischen Signal (Tamburin oder Klatschen) wird die Richtung so schnell wie möglich gewechselt.



Material: Bierdeckel

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO