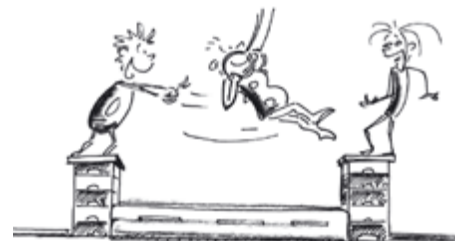


# Geräte – Ringe: Tarzanschaukeln

Während dieser Übung werden die Arme und die Rumpfmuskulatur der Schülerinnen und Schüler gekräftigt. Zudem arbeiten sie am Gleichgewicht.

Gruppen bilden, jedes Kind schaukelt im Beugehang von Kasten zu Kasten. Welche Gruppe ist zuerst wieder beim Startkasten?



## Variation

### schwieriger

Gegenstände mit den Füßen transportieren und in einen Behälter werfen.

Quelle: mobilepraxis 17, 2006



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**