

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Schnelligkeit – Richtung wechseln – Schleusenspiel

Die Übung entwickelt die Fähigkeit der Kinder einen schnellen Richtungswechsel vornehmen zu können.

Die Kinder stellen sich in zwei Kolonnen auf und strecken die Arme aus. Ein Kind wird als «Maus» und ein Kind als «Katze» bestimmt.

Die Katze gibt nun den Kindern in den zwei Kolonnen den Befehl «Wechsel!» zum Positionswechsel der Arme (Drehung 90°: öffnen, schliessen). So hat sie die Möglichkeit, der Maus den Weg zu versperren.

Variationen

einfacher

- zwei Mäuse (vereinfacht es der Katze, eine Maus zu fangen)

schwieriger

- Die Maus übernimmt das Kommando.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO