

«schule bewegt» – Muskeln kräftigen: Sägen

Für diese Kräftigungs-Übung müssen die Schülerinnen und Schüler gut kooperieren und aufeinander eingehen können.

Nehmt zu zweit ein Seil, jeder greift sich ein Ende. Steht euch gegenüber und macht mit dem Seil Sägebewegungen. Das Seil ist dabei immer gespannt. Wichtig: Macht die Bewegungen gleichmässig und langsam während einer Minute. Dann wechselt ihr die Seite.

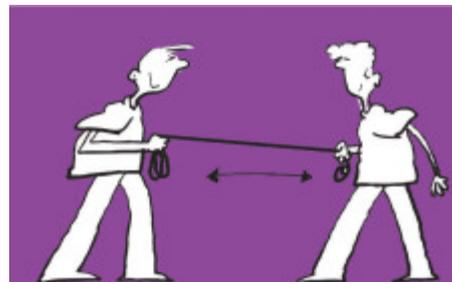


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- nachdem wie man sich gegenübersteht, gibt es zahlreiche Kräftigungs-Varianten. Zum Beispiel: Rücken an Rücken, Seite an Seite, Hintereinander, usw.
- Entwickelt neue Varianten, wie man mit Sägebewegungen seine Muskeln kräftigen kann.
- Versucht, die Bewegungen auch beidhändig auszuführen.

Material: Seil

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Pausenplatz
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Seil+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO