

Knochengesundheit: Hindernisse überwinden

Hauptthema dieser Übung ist das Hindernisse-Überwinden. Die Kinder beginnen mit einfachen Übungen und steigern allmählich Schwierigkeit und Intensität.

Ein ganz normales Fangis wird gespielt. Achtung: Komplexität der Sprungform langsam steigern, sonst besteht Verletzungsgefahr wegen mangelnder Orientierungsfähigkeit.

Nach ein paar Minuten bilden die Kinder Zweiergruppen. Ein Kind übernimmt die Rolle des Herrn und führt seinen Hund durch den Parcours. Die Rollen werden häufig gewechselt.



Zuletzt führen die Kinder einen Schlangenlauf durch: Die Lehrkraft führt die Schlange an. Nach kurzer Zeit werden mehrere Schlangen gebildet, die sich individuell durch die Halle bewegen können.

Variationen

Schwieriger

- Wettkampfformen: Alle Kinder versammeln sich in der Mitte der Halle. Wer kann fünf Sprünge an verschiedenen Stationen machen und als Erster/Erste wieder im Mittelkreis sein?
- Stafettenformen: Die verschiedenen Sprungangebote werden in eine Ordnung gebracht. Diverse Stafettenformen durchführen.

Bemerkung: Speziell bei kleineren Kindern kann es sein, dass zu viele Geräte ihnen die Orientierung in der Halle erschweren. Deshalb ist es sinnvoll, zu Beginn nur wenige Hindernisse zu errichten.

Material: Springseile, Hindernisse (Schwedenkasten-Teile, Langbänke etc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO