

Geräte – Reck: Fledermaus

Während dieser Übung hängen die Kinder kopfüber am Reck und probieren verschiedene Dinge aus.

Mit der Kniekehle beim Reck einhängen und kopfüber hängen oder hin und her pendeln. Zwei Mitschüler sichern das hangende Kind.



Variationen

schwieriger

- Zielwerfen aus der Kopfüberposition. Die Partnerin sichert an den Unterschenkeln.
- Nach dem leichten Pendeln im Kniehang Absprung zur sicheren Landung auf den Füßen. Partnerhilfe mit dem Klammergriff links und rechts an den Oberarmen.

Quelle: mobilepraxis 17, 2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO