Partnerakrobatik: Äpfel schütteln

Während dieser Partner-Übung lernen die Kinder den Umgang mit Körperkontakt. Sie üben die Körperspannung zu halten und entwickeln ihre Körperwahrnehmung.

A stellt einen Baum dar. Er/sie hält zwei Äpfel (zwei Bälle) in den Händen und streckt die Arme hoch. B hat zum Ziel, die Äpfel runter zu schütteln. B fasst A an den Schultern und schüttelt A. A versucht sich so stabil zu halten, dass die Äpfel nicht aus den Händen fallen. Rollentausch.

Variation

schwieriger

Der Baum, steht auf einer labilen Unterlage, z.B. Rola-Bola.

Material: Bälle, labile Unterlage.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO