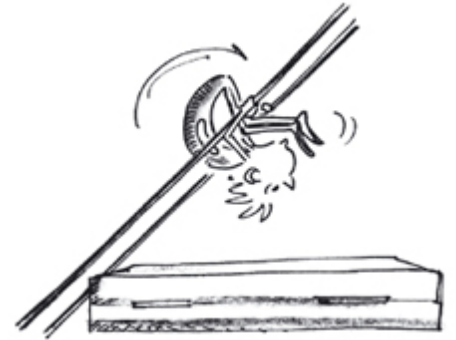


# Geräte – Kletterstange: Kapriolen

Die Schüler turnen an der Kletterstange und lernen dabei eine ganze Drehung rückwärts auszuführen. Sie verbessern mithilfe dieser Übung ihr Raumgefühl und die Orientierungsfähigkeit.

Hoch springen, Sturzhangposition einnehmen und sich nach hinten auf die Füße auf eine Matte fallen lassen (Rolle rückwärts).



## Variation

Gegenstand zwischen den Füßen einklemmen, hochspringen, in die Sturzhangposition einrollen, den Gegenstand einem Partner übergeben oder in einen Behälter werfen.

**Material:** Weichmatte

---

Quelle: mobilepraxis 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**