

Good Practice – Bewegungsgrundformen: Rutschen, Gleiten – Schlittenhund

Die Kinder erleben das Gefühl von Rutschen und Gleiten, können sich im Gleichgewicht halten und kräftigen ihre Muskulatur.

- Mehr Bewegungsgrundformen «Rutschen, Gleiten»

Ein Kind sitzt oder kniet auf einer gut rutschenden Unterlage (Teppichreste, Badetuch o. ä.) und hält sich an einem Reifen oder Seil fest. Ein anderes Kind spielt den Schlittenhund und zieht den Schlitten durch einen Parcours.



Bewegungsgrundform: Rutschen, Gleiten

einfacher

- In Zeitlupe
- Schlitten geradeaus ziehen (ohne Kurven)
- Schlitten zu zweit ziehen oder zusätzlich von hinten anschieben

schwieriger

- Im Kniestand oder stehend
- Stafetten- und Wettspielformen

Material: Teppichreste, Badetuch o. ä. (draussen alternativ Rollunterlagen), Reifen, Seile o. ä.

Quelle: J+S-Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO