

Bewegter Unterricht – Muskeln kräftigen: An Ort Radfahren

Mit dieser Übung wird der Fokus auf die Arm- und Rumpf-Muskulatur gelegt. Die Kinder bleiben konzentriert und immer im Gleichgewicht.

Stützt euch mit den Unterarmen auf der Tischplatte ab. Eure Beine winkelt ihr so an, dass sie den Boden nicht berühren. Tretet mit den Beinen ca. eine Minute in der Luft.

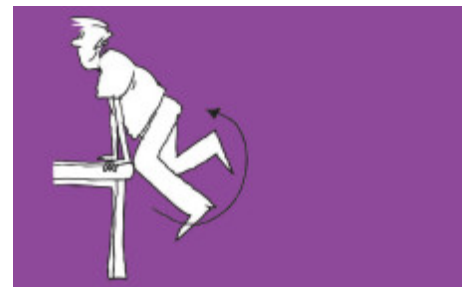


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Setzt euch auf den Stuhl und haltet euch an der Stuhllehne fest. Hebt die Beine an und tretet in der Luft. Wechselt die Kadenz – tretet mal schnell, mal langsam.
- Zu zweit: Legt euch auf den Rücken. Eure Fusssohlen berühren sich. Das Kniegelenk bildet einen 90°-Winkel. Macht langsame Tretbewegungen. Variiert den Widerstand, indem ihr gegen die Füße eures Partners drückt.

Material: Tisch, Stuhl

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Partnerarbeit
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Lektionsabschluss
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer / Pausenplatz
Platzbedarf	Hoch

Quelle: [«schule bewegt» – Modul «Schulweg»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO