

# Alltagsgegenstände – Zeitung: Pferdedressur

In dieser Übung werden die Knochen der Kinder durch vielfältige Sprungerfahrungen gestärkt und das Rhythmusgefühl geschult.

**Wichtiger Hinweis:** Liebe Interessierte

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach auf die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten. Lassen Sie auch die Ideen der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.

Ihr [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)-Team

Die Zeitungsstäbe werden in einem Abstand von ca. 50 cm hintereinander auf den Boden gelegt. Die Kinder laufen vorwärts, rückwärts und seitwärts über die Hindernisse. Sie springen mit geschlossenen Beinen, machen einen Slalom und erfinden eigene Möglichkeiten die Stäbe zu überqueren.



## Variation

### schwieriger

- Die Spielleitung (oder ein Kind) gibt einen bestimmten Rhythmus vor, welche alle anderen nachhüpfen oder nachspringen.

Bemerkung: Die Kinder müssen ihre Füße anheben, damit sich die Stäbe nicht verschieben.

**Material:** Zeitungsstäbe

Quelle: Franziska Wenk, Absolventin der PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**