

Bewegter Unterricht – Muskeln kräftigen: Krähe

Kraft und Gleichgewicht stehen in dieser Übung im Zentrum. Gleichzeitig verbessern die Kinder ihre Körperwahrnehmung.

Geht tief in die Hocke und legt die Hände zwischen den Füßen auf den Boden. Drückt nun die Knie von aussen gegen die Arme. Stützt euer ganzes Gewicht auf den Armen ab und lehnt euch so nach vorne, dass ihr langsam die Füsse vom Boden heben könnt.

Tipp: Damit ihr nicht auf die Nase fällt, müsst ihr das Gleichgewicht finden! Kehrt wieder in die Hocke zurück, entspannt euch ein wenig, bevor ihr es noch einmal probiert.



Illustration: Lukas Zbinden

Variation

Airbag: Legt ein Kissen vor euch auf den Boden, so dass ihr keine Angst haben müsst, auf die Nase zu fallen.
Partnerhilfe: Bildet Zweiergruppen und unterstützt euch gegenseitig, indem ihr euch an den Schultern stützt..

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Gering

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO