

J+S-Kids – Laufen und Springen: Wandkleberei

In dieser spielerischen Gruppenübung trainieren die Kinder ihre Sprungkraft und stärken dabei gleichzeitig ihre Knochen.



Zwei Teams (A und B) einteilen. Jedes Kind von Team A versucht, ein «Post-it-Zettel» so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht, alle wieder runter zu holen (jedes Kind hat einen Versuch). Wie viele bleiben hängen?

Variationen

- Apfelpflück-Stafette: Die Teams laufen zu den ca. 5 Meter entfernten Ringen an denen Spielbänder befestigt sind. Sie versuchen, diese zu berühren. Glückt dies, erhält der Springer die entsprechenden Punkte.
- Graffiti: An der Wand werden Blätter mit einem vorgezeichneten Kreis aufgehängt. Die Kinder versuchen springend, ein Gesicht in diesen zu zeichnen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO