

# J+S-Kids – Schaukeln und Schwingen: Tarzan

Schwung- und Schaukelformen sind bei Kindern sehr beliebt. Diese Übung dient vor allem dazu Schaukelerfahrungen zu sammeln und die Muskulatur zu kräftigen.



Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück. Diese Grundform kann mit verschiedenen Aufgaben ergänzt werden.

## Variationen

### schwieriger

- Die Kinder starten auf einem Schwedenkasten, klammern sich ans Tau und schaukeln hin und her. Achtung: das Tau hoch genug anpacken, um einen Zusammenstoss mit dem Schwedenkasten zu vermeiden.
- Zielsprung: Die Kinder starten vom Schwedenkasten, schwingen sich auf die andere Seite und lassen sich im «toten Punkt» auf eine dicke Matte fallen.

**Sicherheitshinweis:** Der Boden ist je nach Schwierigkeit der Übung mit dünnen oder mit dicken Matten abgedeckt.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**