

J+S-Kids – Rollen und Drehen: Rad

Bei dieser Übung lernen Kinder das Rad in einer 30 cm breiten Zone oder auf einer Linie auszuführen. Es wird eine Rotation um mehrere Körperachsen erfahren.



Die Kinder stellen sich vor, ein Rad zu sein, die Arme und Beine sind dessen Speichen. Dieses Rad macht nun eine Drehung mit korrekter Abfolge der Hände und Füsse (Fuss-Hand-Hand-Fuss).

Variationen

schwieriger

- Immer beidseitig üben.
- Am Boden werden Markierungen für das richtige Aufsetzen von Händen und Füßen ausgelegt.
- Die Hallenmarkierungen (Linien) zu Hilfe nehmen.
- In einer Gasse (aus zwei gespannten Gummitwists) ein Rad schlagen, ohne die Gummitwists zu berühren.
- Reifen auslegen: In jedem Reif hat es nur Platz für eine Hand bzw. einen Fuss.

Material: evt. Gummitwist, Reifen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO