

J+S-Kids – Klettern und Stützen: Hase, Frosch und Krebs

Eine gute Stützkraft ist in dieser Übung gefragt. Die Kinder können ihr Körpergewicht in verschiedenen Situationen stützen und stärken dabei ihre Knochen.



Die Kinder imitieren Frösche, Hasen und Krebse. Sie springen oder laufen in der entsprechenden Fortbewegungsart durch die Halle und über verschiedene Hindernisse.

Variationen

- Mit den Händen auf einer Langbank abstützen und seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere springen.
- Wie Frösche oder Hasen durch einzelne, leere Schwedenkastenteile und zum Schluss auf den Kastendeckel springen.
- In Liegestützposition ihre Füße auf ein Teppichquadrat stellen. Nun ziehen sich die Kinder nur mit der Armkraft durch die Halle.
- Ein Kind stützt sich mit den Armen in einen Reif und umrundet ihn mit den Füßen.

Material: Verschiedene Geräte, z.B. Langbank, Schwedenkasten, Teppichreste, Reifen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO