

J+S-Kids – Rutschen und Gleiten: Seilbahn

In dieser Übung lernen die Kinder die Rutscheigenschaften verschiedener Materialien kennen. Sie halten ihr Gleichgewicht und kräftigen ihre Muskulatur.



Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.

Variationen

- Kniend, sitzend, liegend, stehend.
- In Bauchlage über eine Langbank (horizontal oder schräg) ziehen.

Material: Teppichstücke, Jutensäcke, Tücher, Socken

Hinweis: Der Einstieg ins Rutschen und Gleiten erfolgt im Flachen und ohne Partnerhilfe, wobei es vor allem um das Kennenlernen der verschiedenen Rutschmaterialien geht.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO