

# J+S-Kids – Balancieren: Achtung Krokodil!

In dieser Übung balancieren die Kinder auf unterschiedliche Arten über verschiedene Gerätekonstruktionen. Dabei wird die Körperlage an die sich verändernden Bedingungen angepasst.



Möglichst viele verschiedene Gleichgewichtsstationen und Geräte werden aufgestellt und miteinander verbunden. Die Kinder balancieren über den Parcours ohne den Boden zu berühren!

## Variationen

- Eine Langbank wird auf der einen Seite an einem Schwedenkasten befestigt und bildet so eine «schräge Brücke».
- Rollender, federnder, schwebender Langbank.
- Eine Langbank wird an einem Ende an den Ringen befestigt und steht mit dem anderen Ende auf dem Boden.
- Eine Langbank wird in einem Barren mit Seilen aufgehängt → Hängebrücke.

**Sicherheitshinweis:** Wo Sturzgefahr besteht, mit Matten absichern und Sturzraum freihalten.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**