

J+S-Kids – Schaukeln und Schwingen: Verkehrte Welt

Am Reck und an den Schaukelringen lernen die Kinder in dieser Übung kopfüber zu hängen (Kniehang) und zu schwingen. Dies sind wertvolle Bewegungserfahrungen.



Die Kinder hängen sich wie eine Glocke mit den Knien an der Reckstange oder durch die Ringe ein. Sie bewundern die auf dem Kopf stehende Welt und lernen die Position kennen. Je wohler sie sich fühlen, desto mutiger werden sie und beginnen, mit den Armen Schwung auszulösen und zu pendeln.

Variationen

schwieriger

- In verkehrter Position einen Ball vom Boden aufnehmen und jemandem zuwerfen.
- «Napoleon» (für fortgeschrittene Kinder): Im Kniehang Schwung holen. Bei genügend Höhe im vorderen Umkehrpunkt beide Knie von der Stange lösen, die Drehung fortsetzen und im Stand landen. Beim Lösen der Beine vor-/hoch schauen.

Sicherheitshinweis: Boden mit Matten absichern. Ringe und Reck auf Körpergrösse einstellen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO