

J+S-Kids – Schaukeln und Schwingen: Schaukelfestival

Bei dieser Übung mit mehreren Variationen sollen die Kinder vielseitige Schaukelmöglichkeiten kennenlernen und so neue Bewegungserfahrungen sammeln.



Hier wird keine Grundübung definiert, sondern Ideen für vielseitige Schaukel- und Schwingerlebnisse der Kinder vorgestellt. Die Kinder können selber die Geräte und Stationen erproben.

Variationen

- Eine umgekehrte Langbank wird beidseitig mit Seilen an Schaukelringen befestigt. Auf dieser Riesenschaukel können mehrere Kinder gleichzeitig schaukeln.
- Eine Reckstange wird an zwei Ringpaaren befestigt. Dieses Riesentrapez erlaubt es mehreren Kindern, gleichzeitig zu schwingen.
- Mit Seilen an Schaukelringen eine Matte befestigen. Die schaukelnde Hängematte lässt alle Kinderherzen höher schlagen.

Sicherheitshinweis: Boden mit Matten absichern.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO