J+S-Kids - Balancieren: Flamingokolonie

In folgender Übung führen die Kinder aus der Bewegung heraus eine Gleichgewichtsfigur aus und halten diese eine gewisse Zeit lang.



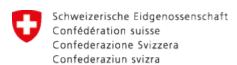
Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Signal hin bleiben alle – wie ein Flamingo – auf einem Bein stehen. Immer beidseitig üben!

Variationen

• Die Kinder laufen zu Musik. Wenn die Musik stoppt, führen sie eine Gleichgewichtsfigur aus.

schwieriger

• Die Kinder laufen zum Rhythmus eines Perkussionsinstrumentes (Tamburin, Schlaghölzer) und übernehmen diesen: Laufen, Hüpfen, Gehen. Sobald der Rhythmus verstummt, bleiben sie auf einem Bein stehen.



Bundesamt für Sport BASPO