

J+S-Kids – Rutschen und Gleiten: Hundeschlitten

Bei dieser Übung geht es darum eine Zugkraft von aussen dank Körperspannung, guter Positionierung und Gleichgewicht zu übertragen und zu kontrollieren.



Ein Kind sitzt auf einem Teppichquadrat(Schlitten) und hält sich an einem Reif fest. Ein anderes Kind (Hund) zieht den Schlitten durch die Halle.

Variationen

- Kniend, liegend, stehend.
- An einer umgekehrten Matte werden Seile befestigt. Mehrere Kinder ziehen nun diesen Schlitten mit 1 bis 2 Kindern drauf.
- Hundeschlitten-Parcours absolvieren.

Material: Teppichstücke, Tücher, grosse Matte, Reifen, Seile, Gummischläuche, etc.

Hinweis: In Partner- und Gruppenübungen können aufbauend und miteinander die verschiedensten Erfahrungen gesammelt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO