

## J+S-Kids – Rutschen und Gleiten: Rutschbahn

In dieser Übung wird versucht das Gleichgewicht trotz schiefer Ebene und Dynamik zu halten. Dies fördert eine aktive Körperhaltung und die Kinder erleben Freude und Selbstvertrauen.



Eine Langbank wird an der Sprossenwand oder an einem Reck eingehängt, sodass eine Rutschbahn entsteht. Die Kinder klettern hinauf, setzen sich auf ein Teppichquadrat und rutschen die Rutschbahn wieder hinunter.

### Variationen

- Sitzend, kniend, liegend, stehend wie ein Skifahrer, stehend wie ein Snowboarder.
- Skisprung: Die Kinder rutschen stehend (oder in der Hocke) die Langbank hinunter, springen unten ab und landen weich auf der dicken Matte.
- Neigungswinkel der Rutschbahn variieren.

**Material:** Langbank, Teppichstück, Matten

**Sicherheitshinweis:** Aufstieg, Rutschspur und Auslauf mit Matten sichern.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**