

J+S-Kids – Klettern und Stützen: Akrobatin

Das Stützen an verschiedenen Geräten, als Vorformen des Geräteturnens, erlernen die Kinder bei der Umsetzung folgender Übung. Die Bewegungen ohne Bodenkontakt werden variantenreich erkundet.



Die Kinder können am Reck, Trapez (Ringe) und am Barren in den Stütz springen und dort kleine Kunststücke ausführen.

Variationen

einfacher

- Stütz am Reck: Ein Bein nach dem anderen überspreizen zum Sitz rücklings und wieder zurück zum Stütz.
- Barren: Die Kinder laufen auf allen vieren vorwärts, seitwärts, rückwärts über die beiden Holmen des Barrens.
- Trapez: Die Kinder springen oder klettern am Trapez in den Stütz und schaukeln oder führen Kunststücke aus.

schwieriger

- Barren: Die Kinder bewegen sich stützend fort (stützeln).
- Barren: Im Barren stützen und schwingen.

Material: Verschiedene Geräte (Reck, Barren, Trapez)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO