

J+S-Kids – Kämpfen und Raufen: Schildkröten umdrehen

Durch Kämpfen und Raufen wird das Körperbewusstsein entwickelt. In dieser Übung wird versucht die Körperposition beizubehalten, bzw. zu verändern.



Die Kinder stellen sich auf einer Seite eines grossen Mattenfeldes auf. Als Schildkröten bewegen sie sich auf allen Vieren. Auf der anderen Seite des Mattenfeldes stehen zwei Fänger. Die Schildkröten versuchen, das Mattenfeld zu überqueren (ans Meer zu gelangen), was die Fänger zu verhindern versuchen, indem sie die Schildkröten auf den Rücken drehen. Wer umgedreht wird, hilft in der nächsten Runde den Fängern.

Variation

Dasselbe als Partner- oder Kleingruppenkampf.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO