

Schaukelringe: Fliegender Teppich

Mit dieser Übung werden unterschiedliche Schaukelerlebnisse ermöglicht, welche die Entwicklung des Pendelgefühls fördern.



Zwei Ringpaare werden zusammengebunden und mit einer Matte überdeckt. Darauf kann in unterschiedlichen Stellungen geschaukelt werden.

Variation

schwieriger

Immer zwei Schaukelnde versuchen, sich einen Ball zu zuspielen.

Material: Seile, kleine Matte

Quelle: mobilepraxis 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO