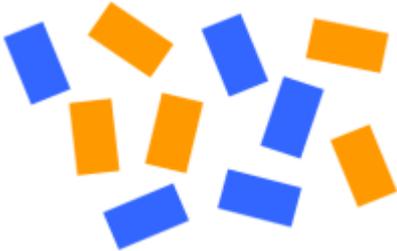


Leichtathletik – Stab: Emmentaler drehen

Spielspass und Ganzkörperkräftigung stehen in dieser Übung im Vordergrund. Zwei Teams versuchen möglichst viele Matten auf die ihnen zugewiesene Seite zu wenden.



Matten in der Halle verteilen. Die Hälfte der Matten mit der Rückseite nach oben auslegen. Zwei bis vier Matten mehr nehmen als es Teilnehmer hat. Die Hälfte dieser werden zum Start des Spiels umgekehrt. Ziel ist es nach einer gewissen Zeit möglichst viele Matten mit der eigenen zugewiesenen Seite nach oben gedreht zu haben.

Bemerkung: Wenn nur einfarbige Matten vorhanden sind, die Hälfte der Matten mit der Rückseite nach oben auslegen.

Material: Matten

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO