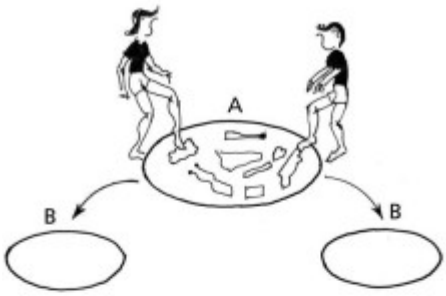
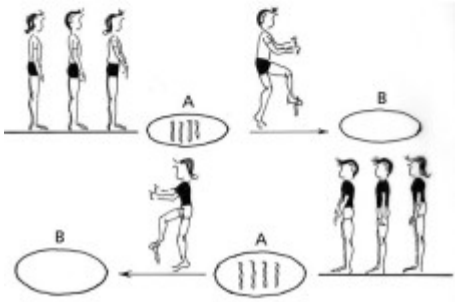
Kräftigen – Waden/Füsse: Materialtransport

In dieser spielerischen Übung werden mit den Zehen verschiedene Materialien transportiert und dabei die Muskulatur der Waden/Füsse gestärkt.





Transport verschiedener Gegenstände (Zeitungsknäuel, Seile, Steine, Tücher, Spielbänder usw.) mit den Zehen von Reifen A in Reifen B. Wer hat zuerst alle Gegenstände umplatziert?

Variationen

einfacher

- Wer kann welchen Gegenstand mit den Zehen anheben / und kontrolliert wieder hinlegen?

schwieriger

- Stafette: Gegenstände von A nach B transportieren, ohne sie fallen zu lassen.

Bemerkungen

- Barfuss ausführen,
- Auf Beidseitigkeit achten.

Material: Zeitungsknäuel, Seile, Steine, Tücher, Spielbänder, usw., Reifen

---

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO