Trickreiche Spiele – Sport Stacking: Stützstapeln

Während dieser Übung trainieren die Schülerinnen und Schüler gleichzeitig ihre Kraft und die Geschicklichkeit. Einhändig in der Liegestützposition stapeln sie eine Pyramide.

In der Liegestützposition Becher stapeln. Abwechselnd stützt die eine Hand, und die andere stapelt. Oder: mit einer Hand alles auf- und mit der anderen abbauen..

Variation

Am schulterhohen Reck: Mit den Beinen einhängen und kopfüber baumelnd Becher stapeln.

Quelle: «mobilepraxis» 21/2006

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO