

«schule bewegt» – Muskeln kräftigen: Tunnel

Die Rumpfstabilisation ist das Hauptziel dieser Übung. Die Kinder aktivieren sich, kriechen und stützen während einiger Minuten.

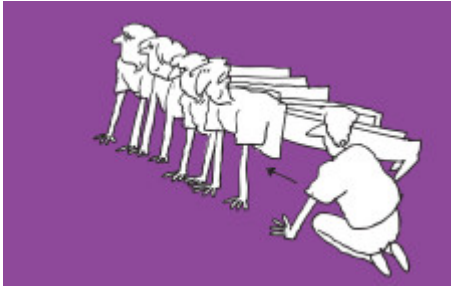


Illustration: Lukas Zbinden

Stellt euch zu sechst nebeneinander in Liegestütz-Position bäuchlings oder rüchlings auf. Die erste Schülerin kriecht durch den entstandenen Tunnel und schliesst an dessen Ende an.

Der nächste Schuler folgt, so dass sich der Tunnel verschiebt. Bewegt euch so durch das ganze Klassenzimmer.

Schulstufe	Unterstufe
Sozialform	Sechsergruppen
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss / Bewegungspause
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Schulweg
Platzbedarf	Hoch

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Schulweg»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO