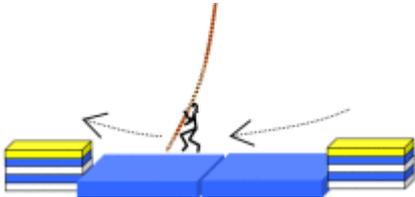


Leichtathletik – Stab: Tarzan

Die Schüler/innen pendeln in dieser Übung von Schwedenkästen zu Schwedenkästen. Dabei erfahren sie die Schwung- und Pendelbewegung und kräftigen die Muskulatur.



Mithilfe der Schaukelringe oder eines Taus von Kästen zu Kästen schwingen.

Variation

schwieriger

In der Orang Utan-Stellung pendeln (mit den Füßen zu den Händen).

Material: Ringe oder Tau, 2 Schwedenkästen, Matten

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO