

Good Practice Bewegungsgrundformen: Schaukeln, Schwingen – Tarzan

Die Kinder erleben Schwungbewegungen, nehmen positive Gefühle wahr und trauen sich etwas zu bzw. erleben das Gefühl von Mut. Sie lernen sich und ihre Haltekraft einzuschätzen und trainieren die Muskulatur der oberen Extremitäten.

- Mehr Bewegungsgrundformen «Schaukeln, Schwingen»

Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück.



Bewegungsgrundform: Schaukeln,
Schwingen

einfacher

- Zwei Tauen zusammenknüpfen; sitzend oder stehend schaukeln
- Einen Knoten ins Tau knüpfen; im Hang, Sitz oder Stand schwingen und schaukeln

schwieriger

- Vorschwingen und am Ende ab in den Stand springen
- Auf einem Kasten starten, vor- und zurückschwingen
- Vorschwingen und ein anderes Kind mit zurück transportieren

Bemerkung: Sicherheit – Je nach Schwierigkeit der Übung Matten auf dem Boden auslegen.

Material: Tau (Klettertau in der Halle oder draussen an einem Baum)

Quelle: J+S-Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO