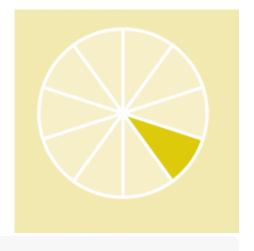
Good Practice – Bewegungsgrundformen: Klettern, Stützen – Affe und Krebs

Die Kinder trainieren ihre Stützkraft und verbessern die Bewegungssteuerung.

Mehr Bewegungsgrundformen «Klettern, Stützen»

Die Kinder imitieren Affen und Krebse. Sie bewegen sich in der entsprechenden Gangart (Vierfüssler, Krebsgang, Klettern) über verschiedene Hindernisse.



einfacher

- Stützformen vorzeigen und auf angemessene Erholungsphasen achten (Arme lockern, hüpfen und springen im Wechsel zum Stützen)
- Im Gänsemarsch voraus: ein Kind macht vor und die anderen machen nach

schwieriger

- Auf verschiedenen Gegenständen stützen (z. B. mit den Händen auf einer Langbank abstützen und seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere springen)
- Wie Affen durch einzelne Schwedenkastenteile klettern und zum Schluss auf das Kastenoberteil springen
- Sich mit den Armen in einen Reif am Boden stützen und diesen mit den Füssen umrunden
- Einander auf einer vorgegebenen Strecke/Parcours einholen

Bemerkung: Empfehlenswert auch im Wald, freien Gelände, Schnee, Planschbecken und auf Eis.

Material: Verschiedene Hindernisse (z. B. Langbänke, Reifen, Baumstämme etc.)

Quelle: J+S-Manual Grundlagen



Bundesamt für Sport BASPO