

Übung 13

Bankschieben mit Wasserflaschen

> Koordination/Kondition

Das brauchen Sie:

- 2 Langbänke
- 1 Teppichfliese
- 2 gefüllte Plastikflaschen (1 Liter)

Beschreibung:

Auf der Teppichfliese schieben sich die Kinder (auf dem Rücken liegend) mit den Flaschen in den Händen per Beinantrieb kopfwärts über zwei Bänke (die Bänke stehen ohne Abstand direkt hintereinander). Nach jedem Beinschub führen sie die Flaschen nach oben (Arme strecken) und wieder an den Körper heran.

Ziel ist es, sich über beide Bänke zu schieben.

Schwerpunkte (Kondition):

- Kraft(ausdauer) für die Arme und Beine

Schwerpunkte (Koordination):

- Rhythmusfähigkeit
Bewegungen der Arme und Beine koordinieren