

Übung 16

Weichbodenüberquerung

> Koordination/Kondition

Das brauchen Sie:

- 1 Weichbodenmatte
- 1 Luftballon

Beschreibung:

Die Kinder absolvieren auf einer Weichbodenmatte eine Bahn im Bären gang (auf allen Vieren; nicht auf den Knien), eine Bahn auf einem Bein hüpfend und eine Bahn beidbeinig hüpfend mit einem zwischen den Beinen eingeklemmten Ballon. Bei den ersten zwei Bewegungsarten den Ballon mit den Händen in der Luft halten. Für jeden Teilabschnitt die Matte verlassen und neu starten.

Ziel ist es, dass der Luftballon die Matte nicht berührt.

Schwerpunkte (Kondition):

- Kraft(ausdauer) für die Arme, Rumpf und Beine

Schwerpunkte (Koordination):

- Rhythmusfähigkeit
ein- bzw. beidbeiniges Hüpfen