

Bankrutsche

Schwerpunkte: Gleichgewicht, Kraft

Geräte: 2x Langbank, 1x Mattensicherung, 1x Sprungseil

Es werden 2-3 Langbänke mit der Sicherheitsleiste in die Sprossenwand eingehängt. Die Bänke werden als Rutschen, die Sprossenwände als Klettermöglichkeit verwendet.

Achtung:

Absturzgefahr! Ausreichend mit Matten sichern.

Variation:

An einer Sprosse über einer Bank kann ein langes Sprungseil befestigt werden und als Zugseil dienen. Die Kinder können sich in Sitzposition mit den Beinen nach oben über die Rutsche hinaufziehen. Gutes Krafttraining.

Notizen:

