

Ringe

Schwerpunkte: Kraft

Geräte: 5x Keule, 1x Mattensicherung, 1x Schaukelringe

Die Schaukelringe werden heruntergelassen und fixiert. Eine Turnmatte wird in Längsrichtung unter die Seile gelegt. Diese dient als Absicherung und auch als Zone, welche durch Schwingen mit den Seilen überwunden werden muss. Dabei müssen die Schüler versuchen, 5 Keulen mit ihren Beinen/Füßen von einer Seite der Matte auf die andere zu transportieren.

Anmerkung:

Diese Übung erfordert sehr viel Kraft. Dabei ist es vor allem wichtig, die Ringe auf die passende Höhe der Kinder einzustellen.

Variation:

Es können auch Softbälle transportiert werden. Diese Variante eignet sich vor allem für jüngere Kinder.

Notizen:

