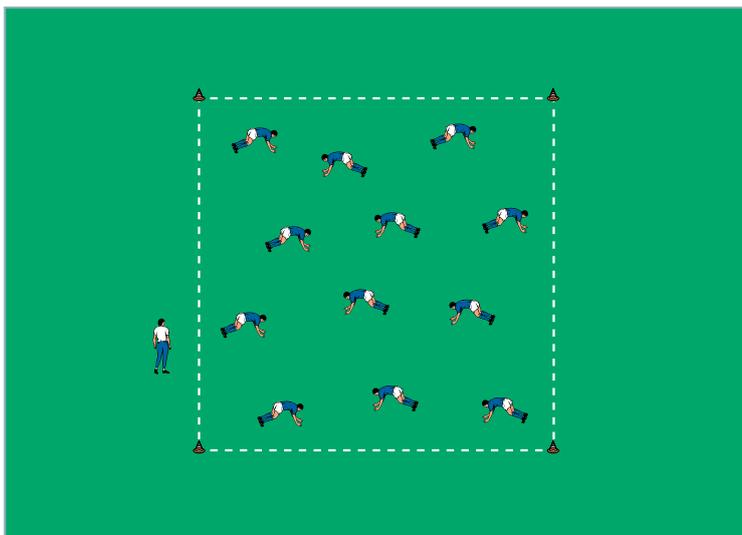


SPIEL 2: Tunnel

von Paul Schomann (26.08.2014)



Organisation

- Den Aufbau von zuvor weiter verwenden

Ablauf

- Die Höhlenforscher bewegen sich auf allen vieren durch einen engen Tunnel.
- Alle Kinder nehmen die Bärenstellung ein.
- Im Wechsel heben sie den linken und rechten Fuß an.

Variationen

- Die Kinder heben abwechselnd den linken und rechten Arm.
- Erleichterung I: Die Kinder legen sich auf den Bauch und heben im Wechsel Arme und Beine.
- Erleichterung II: Die Kinder legen sich auf den Rücken und heben im Wechsel Arme und Beine.

Tipps und Korrekturen

- Immer wieder einfache Kindergymnastik anbieten.
- Der Trainer sollte die Kindergymnastik vormachen. So können sich die Bambini die Bewegungen anschauen.