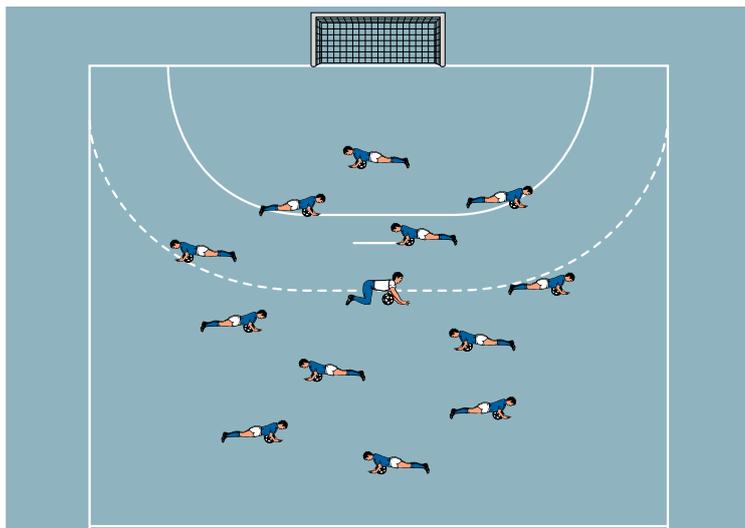


SPIEL 2: Bergtraining

von Thomas Staack (10.03.2015)



Organisation

- Das Spielfeld weiter nutzen
- Die Kinder und der Trainer legen sich mit der Brust auf die Bälle

Ablauf

- Die Bergsteiger bereiten sich auf den Aufstieg vor. Sie üben mit ihrer Ausrüstung in der dünnen Höhenluft.
- Beide Hände vom Boden lösen und seitlich abspreizen.

Variationen

- Die Arme nach vorne strecken.
- Abwechselnd das linke/rechte Bein vom Boden heben.
- Beide Beine in die Luft heben.

Tipps und Korrekturen

- Kinderymnastik immer wieder in die Spielstunde einbauen.
- Die Halle bietet für Gymnastikspiele ideale Voraussetzungen. Der Boden ist immer trocken, das Wetter gleichgültig.
- Der Bambinitrainer sollte alle Bewegungen vormachen. Bambini fällt es leichter, wenn sie die Aufgabe sehen können.