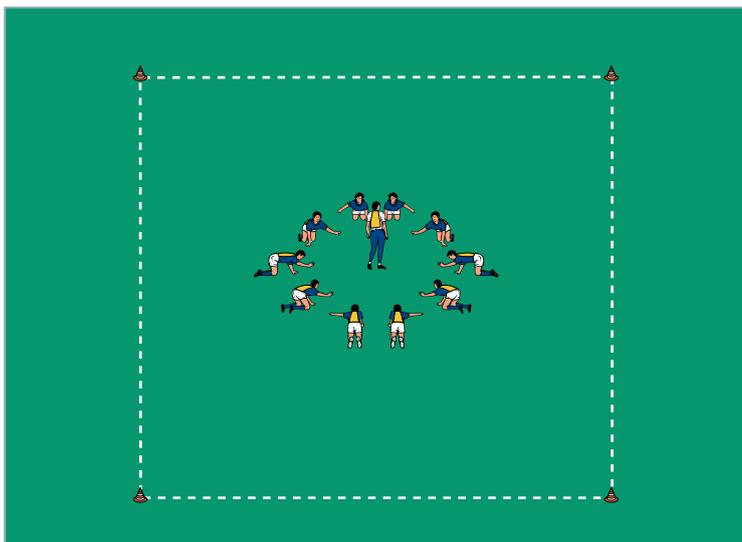


AUFWÄRMEN 2: Superkraft

von Jörg Daniel (20.10.2015)



Organisation

- Den Aufbau nicht verändern

Ablauf

- Die Superhelden stärken durch Training ihre Superkräfte.
- Die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand. Sie heben abwechselnd einen Arm in die Luft.

Variationen

- Im Wechsel ein Bein anheben.
- Einen Arm und ein Bein anheben.
- Kurz auf den Bauch legen und wieder in den Vierfüßlerstand gehen.

Tipps und Korrekturen

- Immer wieder einfache Kindergymnastik anbieten.
- Gymnastikspiele in die Rahmenhandlung einbinden. Das motiviert die Kinder.
- Auf gesundheitlich umstrittene Kraftübungen aus dem Erwachsenenbereich unbedingt verzichten (z.B. Liegestütze, Klappmesser, Entengang etc.)!