

Krafttraining mit Kindern - PRAXIS –

Malente, 26.10.03, Referent: Jan Dreier



Weitere Beispiele:

Beschreibung: Auf einem Rollbrett stehend kann man mit Hilfe der Ringe auch in der Halle surfen. Hier wird die gesamte Oberkörpermuskulatur stark beansprucht.

Der Spaßfaktor ist enorm hoch. Zu beachten ist, dass zwischen den einzelnen Anlagen immer genügend Platz ist !

Aufgaben:

Zu zwei auf einem Brett surfen

Oder am ende kurz die Beine hochschmeißen und dann weitersurfen

Oder synchron surfen

Oder Drehungen einbringen,....



Gekreuzter Barren

Aufgaben:

Mit Partner aneinander vorbei

Oder alleine Barren überwinden,...

Effekt: Gleichgewicht, Mut, Stützkraft,
Koordination,.....

