

Bewegungsangebote in Kleinfeldern - Steinmauerrondell



Organisation: Je Kind ein markiertes Mauerstück. Die eingeteilten Mauerstücke haben ein Abstand von ca. 2 Metern. Zur Orientierung Hütchen aufstellen, verschieden farbliche Hütchen können zur Differenzierung verwendet werden (Höhe der Mauerstücke)

Corona Regeln für die Kinder: a) Während des Angebotes nur auf dem eigenen Mauerstück bewegen (Ausnahme: Balancieren) b) Beim Balancieren auf der Steinmauer entlang den Abstand von zwei Metern zum Vordermann halten

Beispiele für Übungen:

1. Schritte und Sprünge an der Mauer: Herauf- und Heruntersteigen, Heraufsteigen mit Knieheben und Armstrecken (Stellung frontal oder seitlich zur Mauer), Beidfüßige Sprünge
2. Gymnastik und Halteübungen an der Mauer: Situp- Stellung (Beine und Oberkörper schweben in der Luft) - Halten, Beine Fahrradfahren, parallel Arme überkreuzen, Liegestütze, Dips (Hände stützen mit Rücken zur Mauer, Beine gestreckt auf dem Boden, Gesäß auf- und ab bewegen), Einbeinstand (Knie anwinkeln, Bein nach vorne oder hinten strecken)
3. Balancieren auf der Mauer: Jedes Kind startet von seinem Mauerstück: Balancieren vorwärts, rückwärts, seitwärts mit Überkreuzen der Füße, mit geschlossenen Augen