

Balancieren auf der Bank

Zielsetzung

Gleichgewicht testen und verbessern

Kurze Beschreibung

- > Die Kinder gehen über die Sitzfläche der Bank (vorwärts, seitwärts, rückwärts; mit offenen dann mit geschlossenen Augen)
- > Die Kinder laufen über die Sitzfläche der Bank (mit offenen dann mit geschlossenen Augen)
- > Die Kinder bewegen sich an aufgestellten Hütchen auf der Bank vorbei.
- > Die Kinder werfen beim Balancieren einen Ball nach oben und fangen ihn wieder.
- > Die Kinder prellen einen Ball neben der Bank.
- > Die gleichen Übungen können auch auf der umgedrehten Bank ausgeführt werden.
- > Die Bank kann auch zwischen zwei Kästen aufgebaut werden (Hochbank) Dann sollten Weichbodenmatten zur Sicherheit am Boden verwendet werden.

Benötigtes Material

Bänke, Softbälle oder ähnliches