

# Spielerischer Umgang mit dem Reifen

## Objektiv

Allgemeine Geschicklichkeit

## Zielgruppe

Die Übungen werden progressiv schwieriger

## Kurze Beschreibung

- > Reifen liegen auf dem Boden und die Kinder laufen Slalom um die Reifen. (Vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- > Reifen liegen auf dem Boden und die Kinder springen von Reifen zu Reifen (beidbeinig, einbeinig)
- > Die Kinder springen von Reifen zu Reifen in einer Kombination (z.B. 2-mal vor springen 1-mal zurück, erst beidbeinig dann einbeinig)
- > Die Kinder laufen durch die Reifen und bekommen progressiv Aufgaben (zuerst bei jedem blauen Reifen die rechte Hand heben, dann blauer Reifen rechte Hand und gelber Reifen linke Hand, blauer Reifen rechte Hand gelber Reifen linke Hand grüner Reifen in die Hocke gehen usw.)
- > Die Kinder lassen den Reifen um die Hüfte kreisen (Hula-Hoop)
- > Die Kinder rollen den Reifen und springen hindurch.
- > Die Kinder rollen den Reifen mit Handgelenkeinsatz so dass er wieder zu ihnen zurückkommt.

### Benötigtes Material

Reifen in verschiedenen Farben