


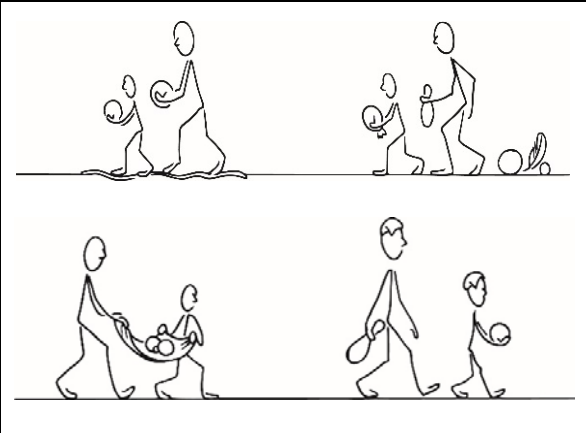



Heben-Tragen

| Grundtätigkeiten: | Spiel, Übung/Partnerübung, Gerätestation: | Material: | Skizze: |
|--|--|------------------------|---|
| Heben | <p>Spiel «Sandsäckli»: Alle Paare stehen im Stirnkreis. Alle haben ein Sandsäckli bei ihren Füßen. Auf Kommando der Leiterin heben alle ihr Sandsäckli auf und legen es wieder auf den Boden. Variante 1: das Sandsäckli auf Kommando der Leiterin weitergeben. Variante 2: alle Paare sitzen im Stirnkreis und geben das Sandsäckli mit den Füßen weiter. Variante 3: einen Ball weitergeben.</p> | 1 Sandsäckli / Person |  |
| Heben-Tragen | <p>Übung / Spiel «Leintuch»: 4 Erw halten eine Ecke eines Leintuches. 1 Ki liegt/sitzt im Leintuch. 3 Ki stehen in einer Kolonne (genügend Abstand zueinander, Blick zu den Erw mit Leintuch). Die Erw heben das Leintuch an und tragen es über die Kolonne mit den Kindern. Die Kinder der Kolonne sitzen oder liegen auf den Boden, sobald die Erw mit dem Leintuch über sie gehen. Sobald die Erw mit dem Leintuch passiert haben, stehen die Ki wieder auf. Jedes Ki darf einmal auf dem Leintuch liegen/sitzen.</p> | 1 Leintuch pro 4 Paare |  |
| Heben-Tragen (passt auch zu kriechen) | <p>Übung «Faultiertragen»: Erw ist im 4-Füssler. Ki klammert sich mit Händen um Hals und mit Beinen um Taille des Erw. Erw kriecht eine Strecke.</p> | |  |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Heben-Tragen (passt auch zu balancieren)</p> | <p>Übung «Transportieren»: Paare transportieren verschiedene Gegenstände von A nach B. Z.B. Bälle, Keulen, Ballon, Feder, etc. Paare sollen verschiedene Grössen und Gewichte tragen und so erkennen, was wie gehalten werden soll. Variante 1: über Linie/Seil/Langbank balancieren. Variante 2: Paare tragen Gegenstand mit einem Chiffontuch / einer Stoffwindel Variante 3: Sandsäckli auf Kopf tragen.</p> | <p>Bälle, Keulen, Ballone, Federn</p> <p>Chiffontuch/Stoffwindel</p> <p>Sandsäckli</p> |  |
| <p>Heben</p> | <p>Übung «Kräftigung Erw»: Erw sitzt am Boden. Ki sitzt im Rumpf des Erw. Auf Kommando des Ki hebt Erw das Gesäss an und senkt es wieder. Variante 1: im Krebsgang eine Strecke gehen. Variante 2: Ki hat ein Sandsäckli im Rumpf und hebt auf Kommando des Erw das Gesäss und senkt es wieder.</p> | <p>Sandsäckli</p> |  |