



## Stationenbetrieb „Balancierübungen“

## Stationenbetrieb „Balancierübungen“

**Stationen:** Ein Kind pro Station zum Sichern und Helfen! Ängstlichen Kindern die Hand geben.

1. Schwebebalken
2. Reck kniehoch, ev. kleiner Kasten (zum Hinaufsteigen)
3. Sprossenwand mit eingehängter Langbank (auf einer Seite hinauf, auf der anderen herunter)
4. Langbank dünne Seite oben, unter der Langbank Stäbe
5. Kasten brusthoch, kleiner Kasten (zum Hinaufsteigen)
6. Barren brusthoch, kleiner Kasten (zum Hinaufsteigen), auf einem/beiden Holmen balancieren

**Übungen für die Geräte:** Richtiger Tiefsprung nach jedem Turngerät!

1. langsam vorwärts gehen; mit kleinen/großen Schritten
2. gehen wie ein Storch oder auf Zehenspitzen
3. mit waagrecht ausgestreckten Händen
4. rückwärts gehen
5. auf allen Vieren gehen
6. mit dem Bauch über die einzelnen Stationen ziehen