

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Kraft

Der Schimpanse

Schimpansen sind die am nächsten zum Menschen verwandte Tiere. Sie sind robuste und sportliche Kletterer. Im Dschungel hangeln sie sich von Ast zu Ast. Kannst du genau so gut klettern wie deine „Verwandten“?

Für diese Übung brauchst du:

- Eine Stange oder einen Ast, die/der hoch hängt (z.B. auf dem Spielplatz)

Ablauf:

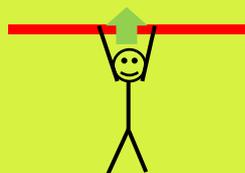
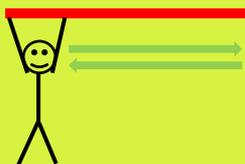
- Hänge dich an die Stange
- Versuche nun, dich von einer Seite zur anderen zu hangeln
- Der Boden darf nicht berührt werden

Variationen:

- Versuche, größere oder kleinere „Schritte“ mit deinen Händen zu machen
- Versuche, dich an der Stange hoch zu ziehen und darüber zu schauen
- Versuche, mehrmals über die Stange zu schauen

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitmachen wollen
- Wer schafft es schneller, von der einen zur anderen Seite und wieder zurück zu hangeln?
- Wer kann sich länger an der Stange halten?
- Wer kann länger über die Stange schauen?



Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung