

# Bewegungsparcours zur Verbesserung des Handstütz

7 Stationen: jeweils 3 Kinder an einer Station

- „Tanzbär“: **Barren** und großer Ball: auf dem Ball stehend durchstützen. (Für jüngere Kinder besser: Schaumstoffrolle )



- **Reck**: in den Stütz springen, kurze Zeit halten → Abgang (Differenzierung: Rolle vorwärts, oder rückwärts abgehen)



- **Langbank**: liegt umgedreht auf der Weichmatte in der Rückenlage quer darüber, stützend seitwärts bewegen



- **Schaumstoffrolle:** so weit als möglich vorwärts und rückwärts rollen, dabei vorne abstützen /Beine strecken!



- **Kasten:** Aufsprung (Knie oder Hocke), aufstehen, Strecksprung in die Weichmatte



- **Schubkarre** fahren auf der Mattenbahn: 2. Kind hält an den Oberschenkeln fest



- **Ringe** ca. 20 cm über dem Boden; stützend vorwärts und rückwärts bewegen

