

Übungen mit dem elastischen Band – Thema : « SPIDERMAN »

U-Spannung

Die Bandenden um die Handflächen wickeln und über die Seite so weit hoch ziehen, bis die Form eines „U“ entsteht. Die Handhaltung ist dabei geöffnet! Die Übung kann auch mit vor dem Körper überkreuztem Band durchgeführt werden (**X-Spannung**).



Spinnweben-Ziehen

Die Kinder greifen das Band etwa schulterbreit und ziehen es hinter dem Nacken auseinander.



Superwoman

Die Kinder strecken die Arme über den Kopf und bewegen sie vor und zurück oder zur Seite. Dabei sollte immer nur ein Kind arbeiten, während das andere seine Arme in einer stabilen Position hält.

Spiderman

Ein Kind umgreift die Bandmitte, das andere hält die Bandenden und zieht sie seitlich am Körper vorbei nach hinten als würde es rudern.



Spinnennetz

Die Kinder können durch das Spinnennetz krabbeln oder steigen.