

Turni Turnfrosch

Krebsgang

Kategorie: Sport & Bewegung

Es wird benötigt:

- Eine Uhr
- Drei bis sechs Gegenstände zum Transportieren (Kuscheltiere, Kissen, Kinderspielsachen)



Quelle: Waldeckische Landeszeitung

Und los geht's!**Aufbau/Ausgangsposition:**

Die Familie sucht sich gemeinsam einen Weg für den Krebsgang. Der Start könnte zum Beispiel in der Küche sein, danach geht der Krebs zum Waschbecken im Badezimmer bis ins Wohnzimmer zum Sofa. Die Familie sollte jedoch Treppen meiden wegen der Unfallgefahr.

Ausführung:

Ein Gegenstand wird auf den Bauch gelegt und in Krebsgang transportiert. Dabei ist der Po in der Luft und die Füße gehen voran. Kissen und Kuscheltiere lassen sich leicht transportieren. Schwieriger wird die Übung, wenn du einen Ball oder sogar ein paar Murmeln nimmst.

Familienaufgabe:

Wer in der Familie transportiert die meisten Gegenstände ins Ziel, ohne das sie vom Bauch rutschen?

Information und Kontakt:
 Landkreis Waldeck-Frankenberg
 Fachdienst Sport und Jugendarbeit
 Südring 2 - 34497 Korbach
 Tel.: 05631/954 – 493 & - 492
 Fax: 05631/954 – 954 9493 & -9492
 www.landkreis-waldeck-frankenber.de
 E-Mail: jugendarbeit@lkwafkb.de.de

Quelle Text:

