



Rutschtuch

Spieleranzahl: 1

Material:

- Tuch



Spielanleitung:

Suche dir ein Tuch, das auf dem Boden gut rutscht. Es kann zum Beispiel auch ein frischer Putzlappen, ein Schal oder ein T-Shirt sein. Wenn du etwas Geeignetes gefunden hast, führe die folgenden Übungen nacheinander durch:

Übung 1: Setze dich mit dem Popo auf das Tuch und versuche durch das Zimmer zu rutschen.

Übung 2: Lege dich mit dem Bauch auf das Tuch und ziehe dich mit den Händen durchs Zimmer.

Übung 3: Knie dich auf das Tuch und rutsche durchs Zimmer.

Übung 4: Stell dich mit dem rechten Fuß auf das Tuch und versuche mit dem Fuß nach hinten und wieder zurück zu rutschen. Der linke Fuß bleibt dabei auf der Stelle stehen und dein linkes Knie beugt sich. Je mehr du dein Bein beugst, desto weiter kannst du dein rechtes Bein nach hinten schieben. Wie weit schaffst du es ohne umzufallen? Mache davon 10 Wiederholungen und wechsle dann dein Bein.

Variation: Versuche mit dem Tuch auch nach vorne oder zur Seite zu rutschen. Mache auch hier mit jedem Bein 10 Wiederholungen.

Übung 5: Gehe in den Vierfüßlerstand und setze deine Füße auf das Tuch. Versuche mit den Füßen nach hinten und wieder nach vorne zu rutschen, ohne dass deine Hände die Position am Boden verlassen. Die Knie sind dabei vom Boden abgehoben und nur die Hände berühren den Boden.

Überlege dir weitere Übungen die du mit deinem Tuch machen kannst.