

## ÜBUNG 1 | SEILSPRINGEN

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



### Anweisung für die Kinder:

Springe/Laufe acht Mal durch das Seil bzw. bewege das Seil.

### Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer\*innen nehmen beide Enden des Seils in die rechte Hand, schwingen es zwei Mal senkrecht rechts an der Seite, zwei Mal waagrecht über dem Kopf, wechseln die Hand und schwingen zwei Mal senkrecht links an der Seite.

Kinder mit Beeinträchtigungen können die Übung der Rollstuhlfahrer\*innen absolvieren.

## ÜBUNG 2 | REIFENZWIRBEL

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



### Anweisung für die Kinder:

Stelle dich in den Gymnastikreifen, hebe ihn hoch, steige zwei Mal hindurch; wirble ihn dann, laufe einmal herum und fange ihn auf, bevor er umkippt.

### Hinweise zur Durchführung:

Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit zwirbeln den Gymnastikreifen, halten die Hand flach über diesen und greifen ihn nach einigen Sekunden wieder.