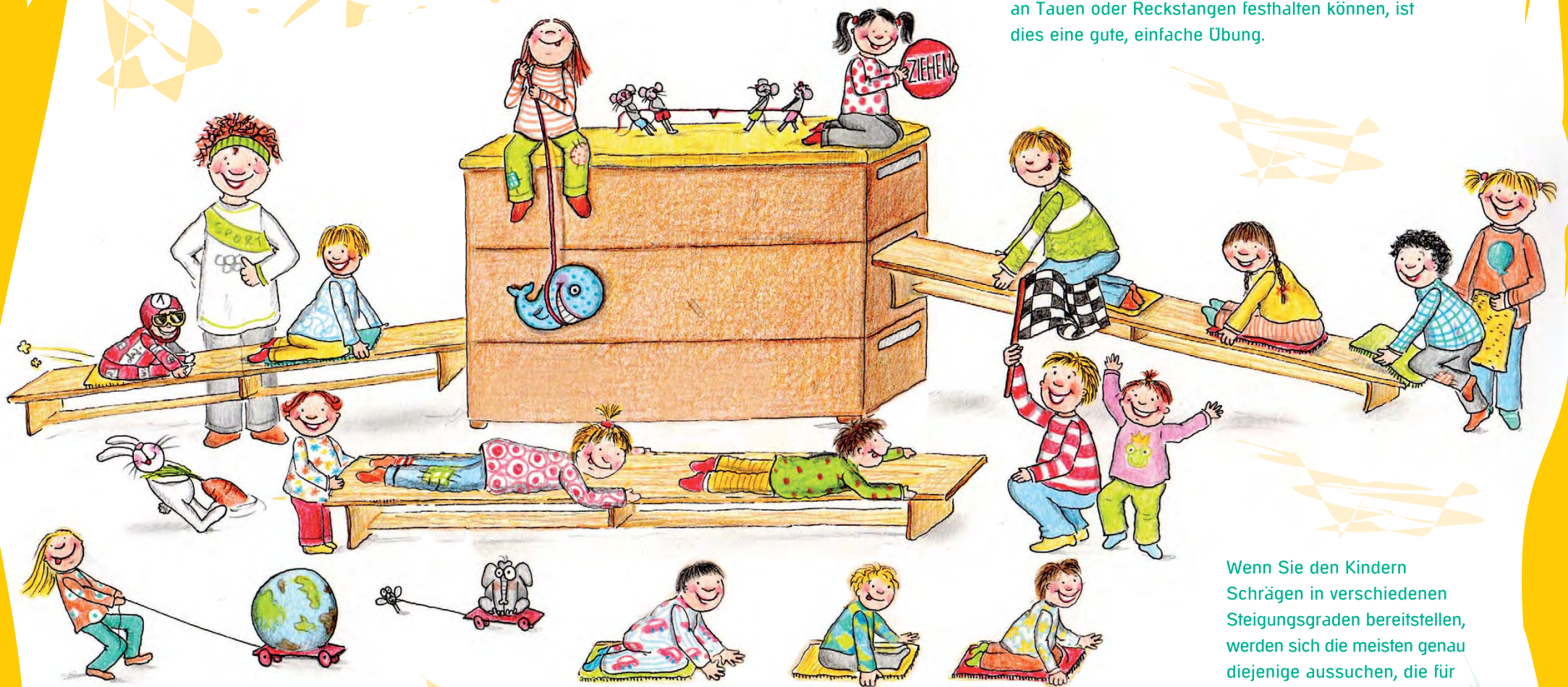


# ZIEHEN

Das Ziehen kräftigt vor allem die Armmuskulatur und ist daher eine gute Vorstufe zum Hangeln. Vor allem für die Kinder, die sich noch nicht selbständig an Tauen oder Reckstangen festhalten können, ist dies eine gute, einfache Übung.



Wenn Sie den Kindern Schrägen in verschiedenen Steigungsgraden bereitstellen, werden sich die meisten genau diejenige aussuchen, die für sie die größte Herausforderung darstellt.

Denken Sie auch hier daran, Erholungsphasen für die Kinder einzubauen, indem Sie Stationen einbauen, die die Armmuskulatur nicht so stark beanspruchen – z.B. Stationen zum Hüpfen oder Balancieren.