

Schubkarrenlauf

„Schubkarrenlauf“ auf dem Rasen - das macht Spaß und ihr bekommt ganz nebenbei noch kräftige Arme! Ihr müsst für dieses Spiel zu zweit sein: Das leichtere Kind spielt die Schubkarre: Es setzt beide Arme, durchgestreckt und schulterbreit auf dem Rasen auf. Die Beine werden, ebenfalls in Schulterbreite, nach hinten gestreckt (wie bei einer Liegestütze). Das zweite Kind, oder ein Erwachsener spielt den „Fahrer“ der Schubkarre: Er stellt sich so zwischen die „Griffe der Schubkarre“ (also die Beine) dass er diese an den Knöcheln greifen und vorsichtig ein Stück nach oben ziehen kann. Jetzt muss die „Schubkarre“ nur noch vorsichtig loslaufen. Wie weit kommt ihr? Einfacher lässt sich die Schubkarre bewegen, wenn an den Oberschenkeln, direkt hinter der Kniekehle angefasst wird.

