

Rolle rückwärts gefährlich?

Beitrag von „keckks“ vom 24. Januar 2019 13:07

das sag ich ja eben. mittlerweile ist der konditionelle zustand der meisten kinder derart unterirdisch, dass man den handstand tatsächlich aus dem lehrplan genommen hat. das ist imo nicht die richtige reaktion. nicht die anforderungen senken, sondern die förderung verstärken. von daily mile (jede gs lässt die kinder 1x am tag ca. 1.4 km rennen, wer nicht rennen kann, geht eben) bis bewegte pause und fördersportunterricht mit verpflichtender teilnahme für alle bedürftigen und besser ausgebildeten sportlehrkräften an der gs... dringendst nötig.

Wollsocken: es ist ziemlich unmöglich als normalgewichtige erwachsene mit über fünf trainingseinheiten die woche jenseits von pseudo-fitness keinen handstand gegen die wand zu können. wenn du 2x kraft und 3 xjudo machst (aikido kann ich nicht einschätzen) kannst du mit sicherheit an der wand eine minute handstand halten. notfalls mit den füßen raufkrabbeln, falls die angst beim aufschwingen zu hoch ist (oft der fall). und vorher den weg raus (ausdrehen oder abrollen) üben. aber das sollte bei automatisierten judorollen kein problem sein.