

## J+S-Kids – Turnen: Lektion 5 «Seilspringen»

Diese Lektion dient zum Einstieg zum Seilspringen mit Longropes. Die Kinder erwerben die Grundfertigkeiten zum Springen und zum Schwingen.



[J+S-Kids – Turnen: Lektion 5 «Seilspringen» \(pdf\)](#)

---

Quelle: [J+S-Kindersport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**