

# Leichtathletik – Springen: Attraktive Aufgaben stellen, Rückmeldungen geben

Die Athletinnen und Athleten lösen herausfordernde, attraktive Aufgaben und erleben ein motivierendes Training. Die Leiterperson legt wert darauf, dass die Teilnehmenden zahlreiche Erfolgserlebnisse haben und pflegt die Feedbackkultur.

## Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Gruppengrösse: ca. 15
- Umgebung: Sporthalle
- Alter: 14 – 16 (Jugendtraining U16)



## Lernziele

- Herausfordernde, attraktive Aufgaben lösen
- Motivierende Trainingsübungen erleben.
- Individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse.
- Feedbackkultur pflegen

Training: Leichtathletik – Springen: Attraktive Aufgaben stellen, Rückmeldungen geben

Quelle: Swiss Athletics, Andrea Zryd



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**