

Athletik – Circuittrainings: Geräteturnen – Kraft (11-15 Jahre)

Dieses Training zielt auf die Kräftigung der gesamten Fuss- und Beinmuskulatur ab. Gleichzeitig wird die Beinachsenstabilität verbessert und ein allgemeiner Kraftaufbau erwirkt.



Download

- [Athletik – Circuittraining: Geräteturnen – Kraft \(11-15 Jahre\)](#)(pdf)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 11-15 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Sporthalle

Lernziele

- Fussmuskulatur kräftigen
- Beinmuskulatur kräftigen
- Koordination, Stabilität der Beine verbessern

Sicherheit

- Jeweils ähnlich starke Turner gemeinsam die Posten machen lassen

Quelle: Jsabelle Scheurer, J+S-Fachleiterin Geräteturnen (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO