

Zielgerichtet vorbereitet – Koordination: Lufttibus

Jonglieren mit einem Luftballon macht bereits den Kleinsten Spass. Ältere Kinder oder Jugendliche können es zusätzlich mit mehreren Ballons versuchen.

Zwei, drei oder mehr Luftballons gleichzeitig in der Luft jonglieren, ohne dass einer zu Boden fällt. Evtl. mit Zusatzhilfe (z.B. Tennisracket oder Badmintonschläger etc.) ausführen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variation

- Zu zweit oder in der Gruppe mehrere Ballone in der Luft halten.

Material: Luftballons, evtl. Tennisracket oder Badmintonschläger

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO