

Leichtathletik – Diskus: Pneuweitwurf

Die Kinder und Jugendlichen repetieren und verbessern in dieser Übung die 2/2-Drehung. Gleichzeitig führen sie die Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein aus.

Hauptposten: Im Diskusring der Leichtathletikanlage wird der Pneu aus der Drehung so weit wie möglich geschleudert. Zur Markierung der Schrittabfolge einen Ring vor den Diskusring legen, die anderen beiden mit Kreide einzeichnen. Mit dem Gegenfuss zur Wurfhand beginnen.

Nebenposten: Nach dem Pneu holen in den Zick-Zack-Lauf. Beide Posten als Rundlauf aufstellen

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO