

J+S-Kids – Sportschiessen: Lektion 5 «Balance»

Diese Lektion dient der Rumpfstabilisation und dem Gleichgewichtstraining: Die Kinder schaffen es dabei, auf unstabilen Sitzgelegenheiten zu zielen und eine optimale Schussauslösung auszuführen.

[J+S-Kids – Sportschiessen: Lektion 5 «Balance»](#) (pdf)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO