

J+S-Kids – Laufen und Springen: Insellauf

Die Kinder lernen bei dieser spielerischen Übung aus dem Anlauf in die Weite zu springen. Dabei wird die Sprungdistanz variiert.



Dünne Matten auf einer Linie auslegen. Gräben zwischen den Matten werden von Matte zu Matte grösser. Kinder laufen möglichst schnell über die Matten und springen über die immer breiteren Gräben.

Variationen

schwieriger

- Schaumgummihindernisse verwenden.
- Hindernisbahn, Abstand ca. 5 – 7 m. Die Kinder überspringen möglichst im 3er-Rhythmus zuerst ein Hindernis (z. B. Bananenschachteln) dann 2, 3 bis 4 Hindernisse.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO