

# J+S-Kids – Laufen und Springen: Anhängen-/Abhängen

Die Kinder trainieren in dieser Übung ausdauernd zu laufen, denn Laufen ist eine wichtige Basis sehr vieler Sportarten.



A läuft eine vorgegebene Strecke hin und zurück. A nimmt dann B mit auf die Strecke und hängen danach C an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A abgehängt, dann B. Am Schluss läuft C die Strecke alleine.

## Variation

Loki-Lauf; das ausdauerndste Kind (oder die Leiterperson) ist die Lokomotive und nimmt auf jeder Runde einen Wagen mit und hängt ihn anschliessend wieder ab. Die stehenden Wagen lösen eine Zusatzaufgabe.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**