

# J+S-Kids – Laufen und Springen: Turmbau

Diese Übung soll helfen die Schnelligkeit zu trainieren und den Herz-Kreislauf anzuregen. Laufen und Springen sind eine wichtige Basis für viele Sportarten.



Teams von 3 bis 5 Kinder einteilen. Alle Teams sind hinter ihrem Reifen versammelt. Hinter einer Linie (ca. 20 Meter entfernt) liegen viele Holzklötzchen. Die Kinder dürfen so lange Holzklötzchen sammeln, bis es keine mehr hat. Es dürfen so viele Kinder laufen, wie mögen. Wer müde ist, darf mit dem Turmbau beginnen. Welches Team baut den höchsten Turm?

## Variationen

- Im Anschluss an die Turmbau-Stafette: Welches Team hat am schnellsten alle Holzklötzchen nach dem gleichen Prinzip weggeräumt?

## schwieriger

- Der Weg zum «Futter» führt über mehrere Langbänke und andere Hindernisse.
- Puzzelteile sammeln und ein Puzzle zusammenbauen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**