

J+S-Kids – Laufen und Springen: Erlöser-Stafette

Das Ziel dieser Übung ist es möglichst schnell über verschiedene Hindernisse zu laufen. Dabei können alle Kinder integriert werden.



Auf 4 bis 5 auf einer Linie liegenden Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, ohne diese zu berühren, wendet um einen Malstab und tauscht die Position mit dem nächsten Kind (per Berührung). Dieses Spiel wird solange durchgeführt, bis das letzte Kind nach seiner Runde den Malstab berührt.

Variation

Hindernis-Aufbaustafette: 4 bis 5 Schachteln werden von je einem Läufer mit jedem Lauf auf vorbereitete Markierungen transportiert. Nach der Wende um einen Malstab werden die Schachteln überlaufen. Das nächste Kind läuft los, überläuft die Schachteln, wendet um den Malstab und sammelt sie wieder ein.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO