

J+S-Kids – Laufen und Springen: Lawine

Das Training der Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit steht bei dieser Übung für Kinder im Vordergrund. Diese Lauf-Fähigkeiten sind für viele Sportarten eine wichtige Basis.



Die Kinder stehen in Startposition auf einer Linie und schauen zurück. Die Leiterin rollt einen Ball. Wenn dieser eine bestimmte Linie passiert (Lawine), müssen alle Kinder gleichzeitig wegrennen.

Variation

In Zweiergruppen: Ein Ball wird zwischen den Beinen des bereit stehenden Kindes hindurch gerollt. Sobald der Ball die Beine passiert, kann das Kind lossprinten und den Ball möglichst schnell einholen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO