J+S-Kids – Laufen und Springen: Mattenbob

In folgender Übung kräftigen die Kinder ihre Beinmuskulatur und üben sich im schnellen Weglaufen. Dadurch sammeln sie neue Erfahrungen beim Laufen und Springen.

Zwei Teams haben je eine dicke Matte. Es gilt, diese auf Kommando möglichst schnell über eine definierte Strecke zu schieben.

Variationen

schwieriger

- Bergauf sprinten.
- Schieben von Mattenwagen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO