

Beweglichkeit – Trainingsaufbau: Drei Sportarten – das gleiche Ziel

Wie wird Beweglichkeitstraining in verschiedenen Sportarten geplant und durchgeführt? Eine Übersicht zeigt die Unterschiede in der Leichtathletik (Hürdenlauf), im Eishockey (Torhüter) und Schwimmen (Delphin) auf.



Im angehängten Dokument wird eine 15-minütige Bewegungsabfolge beschrieben, die auch sportartenübergreifend angewendet werden kann.

[Beweglichkeit: Drei Sportarten, ein Ziel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO