

J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 16 «Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf»

In dieser Doppel-Lektion lernen die Kids die koordinierte Hürdenüberquerung mit deutlicher Vorschwung- und Nachziehbeinbewegung.



J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 16 «Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO