

# Leichtathletik – Diskus: Reifen durchsteigen

Diese koordinative Übung wird mit einem Velopneu und als Stafettenform durchgeführt. Die Kinder versuchen in Teams gegeneinander zu gewinnen.



Für die Stafette werden Teams gebildet die gegeneinander antreten. Die Kinder laufen einzeln von einem Malstab zum anderen und wieder zurück. Auf dem Hinweg springen sie jeweils in einen Velopneu, führen ihn von unten nach oben über den Kopf und legen ihn seitlich wieder auf den Boden ab.

**Material:** Velopneus, Malstäbe

Quelle: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**