

## J+S-Kids – Eislauf: Lektion 5 «Springen»

In dieser Lektion erwerben die Teilnehmer die Fähigkeit «Springen» auf dem Eis. Mit unterschiedlichen Übungen fördern sie ihren Mut. Es ist darauf zu achten, dass das Körpergewicht während der Sprünge leicht nach vorne verlagert wird.



### J+S-Kids – Eislauf: Lektion 5 «Springen»

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**