

Leichtathletik – Diskus: Zielwurfwettkampf

Bei dieser Technik-Übung gewöhnen sich die Kinder und Jugendlichen an die Schleuderbewegung und das präzise Zielen. Sie wird als Stafette mit zwei Teams durchgeführt.



Zwei Gruppen versuchen mit Velopneus möglichst viele Punkte zu erzielen, indem sie Matten zu treffen versuchen. Die Matten sind je nach Distanz mit bestimmten Werten beschriftet. Nur direktes Berühren der Matte zählt. Der Pneu muss geschleudert werden. Jedes Werfer hat zwei Versuche. Das Punkttotal zählt. Danach Revanche.

Material: Velopneus, Matten, Kreide

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO