

# J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 24 «Ballwerfen als Vorform des Speerwurfes»

Vom Werfen mit gestrecktem Arm aus dem Stand zum Werfen aus dem Anlauf (ohne Speer und ohne Rückführung): In dieser Lektion lernen die Kinder die wichtigsten technischen Merkmale des geradlinigen Werfens kennen und erweitern ihr Wurfrepertoire.



J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 24 «Ballwerfen als Vorform des Speerwurfes»

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**