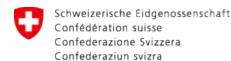
## J+S-Kids – Geräteturnen: Lektion 13 «Spielerische Kräftigung»

In dieser Lektion werden die Muskeln gekräftigt. Es geht darum, die Grundlagen der konditionellen Fähigkeiten auf spielerische Art zu erwerben. Die Aufgaben sind bildlich kindergerecht dargestellt.



J+S-Kids - Geräteturnen: Lektion 13 «Spielerische Kräftigung» (pdf)

Quelle: J+S-Kindersport



Bundesamt für Sport BASPO