

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO