

## J+S-Kids – Geräteturnen: Lektion 11 «Stützen»

Diese Lektion dient der Kräftigung der Stützmuskulatur, unabhängig der Stützfertigkeit der Kinder. Sie lernen, das Körpergewicht auf die Arme zu verlagern und lernen die Liegestützstellung vorlings und rücklings auf verschiedenen Geräten.



[J+S-Kids – Geräteturnen: Lektion 11 «Stützen» \(pdf\)](#)

---

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**