

# J+S-Kids – Gymnastik und Tanz: Lektion 7

## «Rhythmische Gymnastik: Ball»

Das Handgerät Ball als Haupt- und Hilfsmittel zum Erlernen verschiedener Techniken wird in dieser Lektion kennen gelernt und ins Training integriert.



J+S-Kids – Gymnastik und Tanz: Lektion 7 Rhythmische Gymnastik: «Ball»

(pdf)

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**