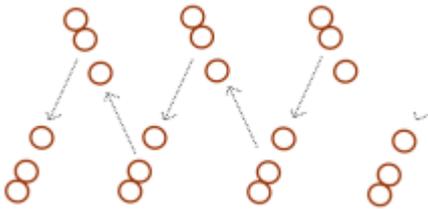


# Leichtathletik – Diskus: Zick-Zack-Lauf

In dieser Lauf-Übung wird die 2/2-Drehung in vielfacher Abfolge geübt. Dabei gewinnen die Jugendlichen immer mehr an Orientierungssicherheit.



Die 2/2-Diskusdrehung mit den Ringen als Vorlage, wird in der Zick-Zack-Form angeordnet. Jedes Kind läuft von einer Ringanordnung zur nächsten und soll im hinteren Ringpaar jeweils im Gleichgewicht stehen bleiben. Das Gewicht wird somit auf das hintere Bein verlagert.

**Material:** Reifen oder Velopneus

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**