

J+S-Kids – Eislauf: Lektion 7 «Im Gleichgewicht bleiben»

In dieser Lektion sollen die Koordination allgemein und speziell die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert werden. Als Unterstützung können zu Beginn Hockeyschläger verwendet werden.



J+S-Kids – Eislauf: Lektion 7 «Im Gleichgewicht bleiben»

Quelle: J+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO