

J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 1 – Schnelllauf: «Rennen wie die Tiere»

Die Kinder trainieren während dieser Lektion ihre Ausdauer, ohne dass sie dies bewusst wahrnehmen. Sie wecken ihren persönlichen Laufehrgeiz und schulen und verbessern ihren Laufstil.



Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** 90 Minuten
- **Niveau:** einfach
- **Alter:** 5 – 8 Jährige
- **Gruppengrösse:** 5 – 10
- **Kursumgebung:** Sporthalle, Leichtathletikanlage
- **Sicherheitsaspekte:** 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwinger / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele

Generelles: Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Lauf.

- Der Laufstil soll spielerisch, jedoch kontinuierlich verbessert werden.
- Aufbau körperlicher Grundsubstanz.
- An eine Laufdistanz gewöhnen.

[J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 1 – Schnelllauf: «Rennen wie die Tiere» \(pdf\)](#)

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO