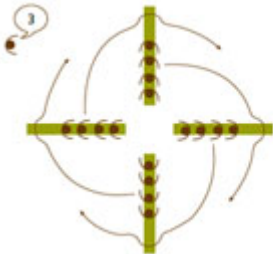


Leichtathletik – Hürden: Bänklilauf im Kreis

In dieser spielerischen Übung lernen die Kinder Hindernisse schnell zu überlaufen – wobei die Lauftechnik und -muskulatur ganzheitlich trainiert wird.



Vier Bänkli sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen 4 Teams, welche von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer – z.B. «Drei» – rennen die entsprechenden Mannschaftsmitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für die Mannschaft des jeweiligen Siegers.

Material: Langbänke

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO