

Leichtathletik – Diskus: Ringsprint

Diese Übung in Form einer Stafette bietet den Kindern eine erste Annäherung an die 2/2-Drehtechnik für das Diskuswerfen.



Zwei Läufer treten gegeneinander an. Wer schneller die Reifen berührt hat – mit einer Drehung nach dem ersten Ring – und wieder zurück ist, hat gewonnen. Durch die Anordnung der Ringe liegt das Gewicht auf dem hinteren Bein.

Variation

schwieriger

Den Ringsprint und den [Zick-Zack-Lauf](#) als zwei Posten in einem Rundlauf anordnen.

Material: Reifen oder Velopneus, Malstäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO