

Leichtathletik – Diskus: Ringpendellauf

Mit dieser Stafetten-Übung lernen die Schülerinnen die 2/2-Drehung aus dem Anlauf auszuführen. Das Gewicht wird durch die Anordnung der Ringe automatisch auf das «hintere» Bein verlagert.



Zwei Läufer starten gegeneinander. Wer steht schneller im Inneren des hinteren Ringpaares – mit einer Drehung nach dem ersten Ring – und ist wieder zurück?

Material: Reifen, Malstab

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO