

# Leichtathletik – Diskus: Wurf aus der Deckung

Bei dieser Übung lernen die Werfer das Abkippen des Oberkörpers nach vorne zu verhindern. Die Abwurfbahn bleibt steil.



Die Kinder und Jugendlichen Werfen aus der Drehung Velopneu über einen Schwedenkasten auf ein Ziel. Mehrere Posten bereitstellen.

**Material:** Schwedenkästen, Velopneu, Reifen

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**