Für Kinder – Leichtathletik: Lektion 21 «Stabspringen»

In dieser Doppel-Lektion wird der Stab als Pendel genutzt. Es geht darum das Vertrauen in und die Bewegung mit dem Stab zu verbessern. Zudem wird die Muskulatur fürs Stabspringen gekräftigt.

J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 21 «Stabspringen»

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO