

J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 2 – Laufen: «Starten und Sprinten»

Die Kinder erlangen während dieser Lektion Schnelligkeit und Explosivität mit einem spielerischen Training.



Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

Niveau: anspruchsvoll

Alter: 9 – 10 Jährige

Gruppengrösse: 5 – 10

Kursumgebung: Sporthalle, Leichtathletikanlage

Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele

Generelles: Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Lauf.

- Der Start soll spielerisch, jedoch kontinuierlich verbessert werden.
- Aufbau körperlicher Grundsubstanz.
- Angst / Respekt vor Startschuss nehmen.
- Vertraut machen mit der Startsituation.

[J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 2 – Laufen: «Starten und Sprinten» \(pdf\)](#)

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO