

Leichtathletik – Stab: Über einen Baumstamm balancieren

In dieser Warm-Up Übung wird das Gleichgewicht gefördert. Die Kids balancieren auf Stäben, die auf dem Boden liegen, von Matte zu Matte.



Von Matte zu Matte über die Stäbe am Boden balancieren, wobei die Stäbe etwas unter die Matten gestossen werden müssen, damit sie liegen bleiben.

Bemerkung: Achtung, die Stäbe können sich leicht drehen.

Variation

schwieriger

Auf den Fussballen gehen.

Material: Matten, Stäbe, Markierhut

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO