

# Für Kinder – Leichtathletik: Lektion 17 «Ausdauernd laufen»

Vielseitige Lauferfahrungen im Ausdauerbereich sollen in dieser Lektion gesammelt werden. Die Leiterperson soll darauf achten, dass nicht die anaerobe Ausdauer trainiert wird.



J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 17 «Ausdauernd laufen»

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**