Für Kinder – Leichtathletik: Lektion 5 «Springen in die Höhe»

Eine Lektion, in der die Kinder vielseitige Sprungerfahrung sammeln. Mit einer hohen Anzahl kleiner Sprünge stärken sie die Fussgelenke stärken und legen damit die Basis für die Sprungdisziplinen in der Leichtathletik.

J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 5 «Springen in die Höhe»

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO