

Für Kinder – Sportschiessen: Lektion 1 «Atmen»

Die Kinder lernen in dieser Lektion den Unterschied zwischen Brust- und Bauchatmung kennen. Sie sollen ihre Atmung optimal mit dem Zielen, der Schussauslösung und dem Nachhalten koordinieren.



J+S-Kids – Sportschiessen: Lektion 1 «Atmen»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO