

Leichtathletik – Hürden: Pantherschritte

In dieser spielerischen Aufwärm-Übung verbessern die jungen Sportler/innen ihre Hüftbeweglichkeit und kräftigen die Oberschenkel. Sie können dabei ihre Schrittreichweiten vergleichen.



Alle Kinder stehen auf einer Linie. Wer kommt mit acht möglichst langen Pantherschritten am weitesten – ohne sich am Boden abzustützen und die Füße nachzuschieben? Nach acht Schritten stehen bleiben. Sieger wird schliesslich, wer mit ebenfalls acht Schritten in gleicher Weise rückwärts am nächsten zu der Ausgangslinie gelangt.

Variation

schwieriger

Mit geschlossenen Augen. Dabei wird zusätzlich noch das Gleichgewicht gefördert.

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO