Für Kinder – Leichtathletik: Lektion 18 «Vom Springen in die Weite zum Weitsprung»

Die ersten Sprünge in die Weite werden in dieser Lektion erlernt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem zielgerichteten Rhythmisieren zur Absprungvorbereitung (tam-ta-tam) und auf dem vollständigen Strecken.

J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 18 «Vom Springen in die Weite zum Weitsprung» (pdf)

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO