

Leichtathletik – Stab: Sänfte

Dies ist eine spielerische Übung zur Kräftigung des ganzen Körpers. In Fünfergruppen wird jeweils eine/r von den anderen transportiert. Die Stäbe dienen dazu sich festzuhalten.



Diese Übung wird als Stafette durchgeführt. Vier Träger/innen transportieren eine/n König/in, der/die sich mit den Beinen und Armen rechts und links in je einen Stab eingehängt hat. Das Team absolviert vier Längen mit wechselndem/r König/in und Träger/innen.

Material: Stäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO