

## Leichtathletik – Diskus: Three-sixty (360°)

Eine Übung um Dreherfahrungen zu sammeln: Die Kids springen auf jeder Matte ab und drehen sich einmal um die Körperachse.



Die Kinder laufen wild durcheinander. Auf jeder Matte wird abgesprungen, eine ganze Drehung um die Körperachse ausgeführt und danach weitergelaufen. Die Kinder drehen zu jener Seite, welche ihnen besser liegt. Dies stimmt meistens mit der Drehwurfrichtung überein.

**Material:** Matten

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**