

Leichtathletik – Stab: Inselfpringen

In dieser spielerischen Übung lernen die Kids den Stab so einzusetzen, dass sie von Matte zu Matte gelangen. Sie kann auch fürs Warm-Up verwendet werden.



Die Kinder pendeln an einem Stab von Matte zu Matte, wobei dieser mitgenommen wird. Zuerst einzeln ausprobieren und dann als Stafette durchführen.

Bemerkung: Wegen den «drehenden» Stäben genügend seitlichen Abstand zwischen den Teams halten.

Material: Matten, Stäbe, Markierhüte

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO