

Falltraining: Unterschiedliche Formen des Fallens lernen

In dieser Lektion wird die richtige Falltechnik erlernt, so dass Kinder die Folgen von Stürzen mindern können. Dabei werden die Sturzformen «vorwärts», «rückwärts» und «seitwärts» unterschiedlich geübt. Mit Videolinks!



Falltraining: Unterschiedliche Formen des Fallens

Videos zu den einzelnen Übungen

Rolle vorwärts mit Ball

Rollen vorwärts

Mit Partner

Mit Papier

Fallen seitwärts

Fallen rückwärts

Kämpfen

Quelle: bfu: Safety Tool Nr. 9 – Stürze



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO