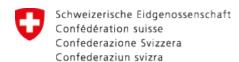
Für Kinder – Leichtathletik: Lektion 19 «Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung»

Das Ziel dieser Lektion ist der Dreisprung. Dabei orientieren sich die Kinder an den technischen Grundlagen des Dreisprungs. Es wird mit Nebenposten (bekannte Übungen) gearbeitet, um die Intensität zu gewährleisten.



J+S-Kids - Leichtathletik: Lektion 19 «Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung»

Quelle: J+S-Kids



Bundesamt für Sport BASPO