

# Für Kinder – Leichtathletik: Lektion 20 «Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung»

Die Kinder üben in dieser Lektion Sprünge in die Höhe. Sie orientieren sich dabei an den technischen Grundlagen des Hochsprungs. Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten, um Intensität zu gewährleisten.



[J+S-Kids – Leichtathletik: Lektion 20 «Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung»](#)

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**