

Leichtathletik – Hürden: Pfützentreten

Ein maximal reaktiver Fuss und maximal schnelles Weglaufen sind wichtig beim Überlaufen von Hindernissen. Mit dieser Übung erwerben die Kids diese Grundbewegungen.



Wild ausgelegte Matten stellen Pfützen dar. Jedes Kind versucht beim Darüberlaufen so in die Pfütze zu treten, dass es möglichst stark spritzt, ohne selber nass zu werden. Darum ist nur ein Kontakt pro Matte erlaubt.

Material: Matten

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO