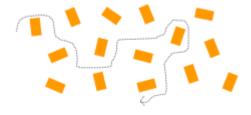
## mobilesport.ch

## Leichtathletik - Diskus: Heisse Insel

Diese auch als Mattenfangis bekannte Übung eignet sich optimal als Warm-Up. Die Schüler/innen sind nur auf der Matte sicher vor dem Fänger, dürfen diese aber nicht zu lange besetzen.



Die Kids spielen Fangis um die Matten. Auf der Matte ist man in Sicherheit. Es darf immer nur ein Kind auf der Matte stehen, d.h. der Besetzter wird von der Matte verdrängt. Steht man zu lange auf der Matte, verbrennt man sich die Füsse (Kinder nach Ermessen wegschicken).

Material: Matten

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO