

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 Besetzer 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