

# Leichtathletik – Diskus: Uhr

Diese Übung führen die Kinder und Jugendlichen zur Mobilisation und Verbesserung der Schnelligkeit aus. In der Kreismitte mobilisieren sie den Rumpf, während die Sprinter/innen aussen herum laufen.



Team A stellt sich mit dem Rücken zur Mitte in einem Kreis auf und lässt einen Ball möglichst rasch im Kreise zirkulieren. Die zweite Gruppe sprintet währenddessen in einer Stafettenform möglichst oft um den Kreis herum. Wer ist schneller? Der Ball oder die Sprinter? Nach 5 bis 10 Runden Aufgabe wechseln.

## Variation

Verfolgungspassen: Alle Schüler/innen richten den Blick gegen die Kreismitte. Team A und Team B stellen sich im abwechselungsweise im gleichen Kreis auf. Beginn der Ballverfolgung – die Bälle starten auf der gegenüberliegenden Seite. Die Schüler/innen versuchen den gegnerischen Ball möglichst schnell einzuholen.

**Material:** Medizinball, Malstab

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**