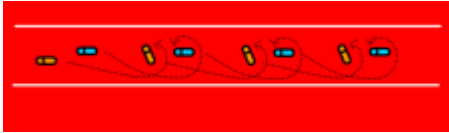


Leichtathletik – Diskus: Wo bin ich?

Mithilfe dieser Übung erwerben die Kinder die richtige Technik beim Drehschritt und fördern die Orientierungsfähigkeit für den Drehwurf.



Zwischen zwei Linien auf der Leichtathletikbahn werden drei fortlaufende Drehungen ausgeführt. Wer schafft es zwischen den Linien zu bleiben bzw. nicht neben die Linien zu treten?

Bemerkung: Die Schüler/innen lernen schneller, wenn eine Orientierungshilfe mit eingebaut wird.

Variation

Dasselbe mit einem Pneuwurf am Ende der dritten Drehung.

Material: Velopneu

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO