

Leichtathletik – Diskus: Sumo

Die Kids und Jugendlichen lernen in dieser Übung sich zu Drehen und dabei im Gleichgewicht zu bleiben.



Ein/e Schüler/in steht wie ein Sumoringer – breitbeinig in den Knien – auf einer umgedrehten Langbank. Er/sie versucht diese Position einzufrieren und fortlaufend eine halbe Drehungen auf der Fussballe auszuführen (über links, dann rechts usw.). Dies wird bis an das Ende der Langbank weitergeführt, ohne die Grundposition des Sumoringers zu verändern.

Material: Langbänke

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO