Sport trotz Dispens: Obere Extremität

Während dieser Lektion geht es um die Aktivierung der oberen Extremität mit Beteiligung des Rumpfes (bei Verletzung der unteren Extremität).

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I und II
- Alter: 11 – 20 Jahre

Lektion: Obere Extremität (pdf)

Quelle: Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO