

# Sport trotz Dispens: Untere Extremität

In dieser Lektion liegt der Fokus auf der Aktivierung der unteren Extremität mit Beteiligung des Rumpfes (bei Verletzung der oberen Extremität).



## Rahmenbedingungen

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

Lektion: [Untere Extremität](#) (pdf)

---

Quelle: [Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**