

# Leichtathletik – Diskus: Ringsprint

Diese Übung in Form einer Stafette bietet den Kindern eine erste Annäherung an die 2/2-Drehtechnik für das Diskuswerfen.



Zwei Läufer/innen treten gegeneinander an. Wer schneller die Reifen berührt hat – mit einer Drehung nach dem ersten Ring – und wieder zurück ist, hat gewonnen. Durch die Anordnung der Ringe liegt das Gewicht auf dem hinteren Bein.

## Variation

### schwieriger

Den Ringsprint und den [Zick-Zack-Lauf](#) als zwei Posten in einem Rundlauf anordnen.

**Material:** Reifen oder Velopneus, Malstäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**