

# Leichtathletik – Stab: Grobform des Stabspringens in den Sand

Dieses Hilfsmittel illustriert die Grundform des Springens am Stab. Das Reihenbild zeigt die einzelnen Phasen der optimalen Bewegungsausführung.

Das Springen am Stab ist für Kinder und Jugendliche motivierend und als Grobform leicht zu erlernen. Was zu Beginn oft noch Sorgen bereitet, ist der Umgang mit dem Stab und die Kreuzkoordination. In der Regel ist die Wurfhand die obere Hand im Stabhochspringen. Wer mit der rechten Hand oben fasst

- hält mit der linken Hand eine Ellenlänge weiter unten am Stab;
- springt mit dem linken Bein ab (Kreuzkoordination);
- passiert den Stab nach dem Absprung rechts (immer auf der Schwungbeinseite).



## Leichtathletik – Stab: Grobform des Stabspringens in den Sand

Quelle: mobilepraxis 19/2006, Andreas Weber, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**