

# Leichtathletik – Grundlagenübungen: Laufsprünge

In dieser Übung werden Laufsprünge über Hindernisse mit einem Zwischenschritt ausgeführt. Das Sprungbein bleibt dabei gestreckt.



Linksspringer

## Ausführung

6 Laufsprünge in Folge über Hindernisse mit einem Zwischenschritt (immer gleiches Sprungbein).

### Beurteilungskriterien:

- aktiver Fussaufsatz
- Sprungbein gestreckt
- Ganzkörperspannung
- Einsatz der Schwungelemente

### Downloads

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Laufsprünge \(Original\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Laufsprünge \(Slow Motion mit Standbildern\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Laufsprünge \(Slow Motion\)](#)

---

Quelle: Beat Fäh, Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**