

Koordination – Rhythmisierung: Banklauf

Während dieser Übung überspringen die Schüler mehrere Langbänke in verschiedenen Intervallen. Sie lernen das Springen und Laufen mit vorgegebenem Rhythmus.

Umkehrlauf über Langbänke mit der Schmalseite nach oben (oder andere Hindernisse). Vier Langbänke mit einem, zwei und drei Schritten dazwischen überlaufen (hin und zurück um einen Malstab).

Anlauf und Auslauf ca. fünf Meter. Abstände der Körpergrösse des Läufers anpassen, indem die Langbänke schräg gestellt werden.



Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO