Rhythmus – Leichtathletik: Schachtelsprinten

Während dieses Basistrainings zum Hürdenlauf springen die Schülerinnen und Schüler über Hindernisse.

Mit Hilfe von Kartonschachteln eine Sprungbahn vorgeben, welche zunächst im 3er-Rhythmus (drei Schritte zwischen den Schachteln), später im 4er, 5er und 6er-Rhythmus, je nach Abstand der Schachten zueinander, absolviert werden soll.

Kartonschachteln eignen sich deshalb gut, weil die Kinder weniger Angst haben als vor richtigen Hürden. Natürlich kann später auch mit den Hürden trainiert werden.

Quelle: mobilepraxis 47/2008

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO