

Rhythmus – Leichtathletik: Reifenlauf II

Während dieser Übung werden lange und schnelle Schrittfolgen geübt. Die Schülerinnen erfahren den Übergang von Lauf- und Sprungformen.

Schnell in die Weite springen. Gleiche Anordnung wie bei Reifenlauf I. Die Abstände zwischen den Reifen werden von Anlage zu Anlage vergrößert. Die Ausführenden suchen die für sie optimale Schrittlänge. Die Abstände werden grösser gemacht, dass diese nur noch durch Sprungformen bewältigt werden können.



Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO