

Rhythmus – Leichtathletik: Reifenlauf I

Während dieser Übung trainieren die Schülerinnen und Schüler das präzise Aufsetzen der Füße. Sie achten auf eine gleichbleibende Schrittlänge bei maximalem Tempo.

Eine Schrittfolge wird mit Reifen ausgelegt (Fahrradreifen sind besonders geeignet). Die Reifenanzahl nimmt von Anlage zu Anlage zu (grössere Schrittlänge) oder ab (höhere Schrittfrequenz). Nach der Reifenbahn wird der Laufrhythmus fortgesetzt und langsam abgebremst.



Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO