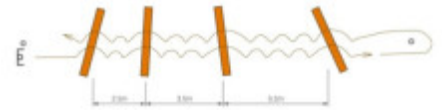


# Leichtathletik – Hürden: Bänklilauf

Diese Übung kann als Testform für die Rhythmusschulung beim Überlaufen von Hindernissen eingesetzt werden. Dabei lernen die Sportler den Rhythmus zu wechseln und erkennen die individuell optimalen Abstände.

Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben). 4 Langbänke mit unterschiedlichen Abständen dazwischen (1, 2 und 3 Schritte) überlaufen, hinten wenden und ohne Pause wieder zurück (3, 2, 1 Schritte).



Die Kinder versuchen dabei (einzeln oder in Stafettenform) den für sie idealen Abstand herauszufinden, damit sie die Hindernisse möglichst schnell und rhythmisch überlaufen können.

**Hinweise:** Die Schrittfolge muss stimmen. Auf Fussballenlauf achten. Die empfohlenen Abstände sind 2,5 m/ 3,5 m/ 5,5 m.

## Variation

Die Bänke fächerförmig anordnen, damit die Kleineren beim kürzeren Abstand und die Grösseren beim längeren Abstand die Bänke überlaufen können.

**Material:** Bänke

Quelle: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**