

Leichtathletik – Hürden: Ein Gruppe sicher führen

Die Athletinnen und Athleten trainieren in dieser Lektion das rhythmisierte Laufen hin zum Hürdenlauf. Die Leiterperson führt präsent und angepasst, gewährleistet die Sicherheit und ermöglicht hohe Lern- oder Bewegungszeit. Mit allfälligen Störungen geht sie angepasst um.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Gruppengrösse: ca. 15
- Umgebung: Leichtathletikanlage
- Alter: 14 – 16 (Jugendtraining U14-U16)



Lernziele

- Rhythmisiertes Laufen
- Hürdenlauf

[Training: Leichtathletik – Hürden: Ein Gruppe sicher führen](#) (pdf)

Quelle: [swiss athletics, Philipp Schmid](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO