

# Leichtathletik – Hürden: Über den Ball gleiten

Diese Aufwärm-Übung fürs Hürdenlaufen wird mit einem Gymnastik-Ball ausgeführt. Dabei werden die Beweglichkeit und die Balancefähigkeit trainiert.



Die Jugendlichen versuchen mittels dem Hürdenschritt über grosse Gymnastik-Bälle zu gleiten. Unterschiedlich grosse Bälle verwenden, damit die Muskulatur variabel beansprucht wird.

**Material:** Gymnastik-Bälle

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**