

Leichtathletik – Hürden: Stafette im 3er-Rhythmus

Diese Übung bzw. Wettkampfform wird im Rahmen eines ganzheitlichen Trainings mit Hürden durchgeführt.



Normale Stafettenform mit Überlaufen von Hindernissen – je nach Niveau Schachteln, Schaumgummi, kleine Hürden oder normale Hürden. Hürden für das Training zum 3-Schritt-Rhythmus aufstellen. Bei diesem Rhythmus ergeben sich 4 Bodenkontakte.

Material: Schachteln/Schaumgummi/Hürden, Markierkegel

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO