

Leichtathletik – Hürden: Siegerpodest überlaufen

Mit dieser Übung wird der Bewegungsablauf des Nachziehbeins isoliert trainiert. Als Variation kann der Akzent auch auf das Schwungbein gesetzt werden.



Neben den Hürden tiefere Hindernisse aufstellen. Beim Überlaufen wird jeweils nur das Nachziehbein über die höhere Hürde geführt. Je links und rechts überlaufen.

Bemerkung: In der Halle kann das Podest durch einen Medizinball auf einer Langbank eingerichtet werden.

Variation

Für ein isoliertes Training der Kickbewegung des Schwungbeines nur das Schwungbein über die höhere Hürde führen.

Material: Hürden, Schaumstoff/Kartonschachteln

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO