

Leichtathletik – Hürden: Verfolgungslauf

In dieser Übung werden die Läufer durch die spielerische Wettkampfform motiviert schnell zu laufen.



2 gegenläufige Hürdenbahnen im 3er Abstand aufstellen. Auf Kommando laufen die Vordersten aus jedem Team über beide Bahnen bis über die Ziellinie. Der Sieger erhält einen Punkt für das eigene Team.

Variation

Stafettenform mit Abklatschen, bis die eine Mannschaft von der anderen eingeholt wird.

Material: Schaumstoff oder Kartonschachteln, Markierkegel

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO