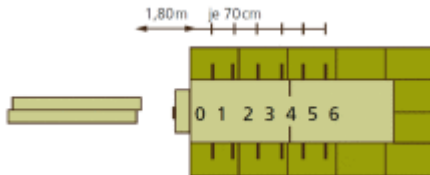


Leichtathletik – Stab: Stabweitsprünge drinnen

Das Pendeln am Stab wird in dieser Übung trainiert. Die Kids versuchen dabei so weit wie möglich zu springen. Ein Schwedenkastenoberteil dient als «Einstichhilfe».



Die Kids versuchen mit Hilfe des Stabes mit den Füßen möglichst weit nach vorne auf die Matte zu springen. Der erste Fussaufsatz wird gewertet, auch wenn die Landung zuerst auf dem Gesäss erfolgt.

Der Anlauf ist erhöht auf zwei Langbänke die nebeneinander gestellt werden. Der Stab wird zu Beginn in der schmalen Bankrinne (ca. 2cm) zwischen den Langbänken geführt und muss dann vor dem Schwedenkastenoberteil angestellt werden.

Material: 2 Langbänke, Schwedenkastenoberteil, dicke und dünne Matten, Stab

Bemerkung: Diese Übung kann sehr ähnlich auch draussen durchgeführt werden. Siehe dazu die Übung [Stabweitsprünge draussen](#).

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO