Leichtathletik – Stab: Berg und Tal im Wald

Auf und über verschiedene Hindernisse springen wird in dieser Übung trainiert. Die Kinder folgen der Leitperson auf ihrem Parcours auf und über Gegenstände.

Die Kinder springen mit dem Stab den Gegebenheiten entsprechend auf und über Hindernisse. Die Leiterperson geht voraus, die Kinder folgen mit genügend Abstand hinterher. Normalerweise wird die «richtige Seite» beim Pendeln genommen und die starke Hand fasst oben.

Material: Stab

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO