

Leichtathletik – Hürden: Rhythmusvariationen

Zur Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit überlaufen die Kinder und Jugendlichen in dieser Übung verschiedene Hürdenbahnen mit unterschiedlichen Abständen.



Die Einsteiger/innen überlaufen mit möglichst gleichmässigem Tempo – nicht mit voller Geschwindigkeit – die Hindernisse in verschiedenen Abständen. 2×5 Runden ausführen. Für fortgeschrittene Läufer/innen sind die Abstände zwischen den Hindernissen und die Höhe der Hürden grösser. Die Könnler/innen treten als Wettkampfform gegeneinander an.



Hinweis: Damit beide Beine gefördert werden, auch 3 Bodenkontakte einbauen.

Material: Hürden, Markierkegel

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO