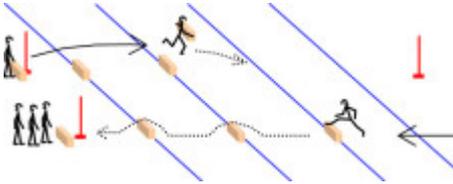


# Leichtathletik – Hürden: Hindernis-Aufbaustafette

Diese spielerische Stafetten-Übung führt dazu, dass die Läufer/innen stärker und schneller werden – indem sie die Hindernisse selbst aufbauen und überlaufen.



4-5 Schachteln werden von je einem/einer Läufer/in mit jedem Lauf auf vorbereitete Markierungen transportiert. Nach der Wende um einen Malstab werden die Schachteln überlaufen. Direkt anschliessend bauen die Läufer/innen die Schachteln wieder ab (Hindernisse überlaufen und hinterste wegtragen, etc.). Dann wieder von vorne.

**Material:** Schachteln oder Schaumgummi, Malstäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**