

Leichtathletik – Hürden: Grabenlauf

Mit dieser Übung schulen die Läufer/innen ihr Rhythmusgefühl, indem sie über Reifen oder Matten und andere Hindernisse sprinten. Die Bodenkontaktzeit versuchen sie dabei möglichst kurz halten.



Bild 1: Grabenlauf über Reifen

Die Kinder sprinten durch die Reifenbahn mit oder ohne zusätzliche Hindernisse. Dabei führen sie einen Bodenkontakt pro Reifen aus ohne in den Graben zu stehen. Das Ziel ist es möglichst im gleichen Rhythmus zu bleiben und auf den Fussballen zu laufen (Bild 1).

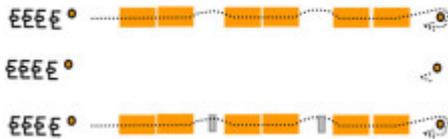


Bild 2: Grabenlauf über Matten

Statt der Reifen können in der Halle auch Matten mit Zwischenräumen in zwei parallelen Bahnen ausgelegt werden (Bild 2). Die Läufer/innen springen zuerst frei, dann immer mit demselben Bein ab. Danach wird das Bein gewechselt.

Variationen

- Zu zweit: «Grabenläufer» gegen Sprinter.
- Hindernis im Graben aufstellen.

Material: Reifen oder Matten, Hindernisse, Malstäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO