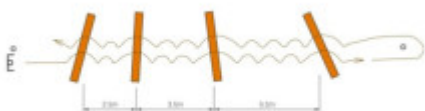


# Leichtathletik – Hürden: Bänklilauf

Diese Übung kann als Testform für die Rhythmusschulung beim Überlaufen von Hindernissen eingesetzt werden. Dabei lernen die Sportler/innen den Rhythmus zu wechseln und erkennen die individuell optimalen Abstände.



Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben). 4 Langbänke mit unterschiedlichen Abständen dazwischen (1, 2 und 3 Schritte) überlaufen, hinten wenden und ohne Pause wieder zurück (3, 2, 1 Schritte).

Die Kinder versuchen dabei (einzeln oder in Stafettenform) den für sie idealen Abstand herauszufinden, damit sie die Hindernisse möglichst schnell und rhythmisch überlaufen können.

**Hinweise:** Die Schrittfolge muss stimmen. Auf Fussballenlauf achten. Die empfohlenen Abstände sind 2,5 m/ 3,5 m/ 5,5 m.

## Variation

Die Bänke fächerförmig anordnen, damit die Kleineren beim kürzeren Abstand und die Grösseren beim längeren Abstand die Bänke überlaufen können.

**Material:** Bänke

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**