

# Rhythmus – Leichtathletik: Hochsprung im Kreis

Während dieser Übung trainieren die Kinder die Rhythmisierung sowie den Kurvenlauf des Absprungs beim Hochsprung.



Auf einem Kreis die letzten drei Schritte des Hochsprunganlaufs (Scherensprung oder Floptechnik) üben. Mit korrekter Schrittfolge (3er-Rhythmus, immer gleiches Sprungbein) den Parcours in beide Richtungen ausführen. Der letzte Sprung erfolgt über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte. Die Trainerin oder der Sportlehrer unterstützt die Sprünge akustisch, zum Beispiel mit Sprache oder mit Klatschen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**