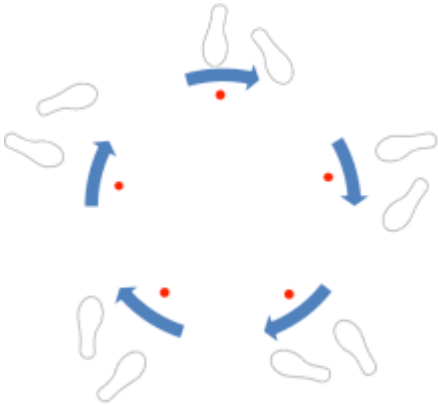


Leichtathletik – Stab: Stab stellen

Schnelles Reagieren und Zuhören sind in dieser Übung wichtig. Während die Schüler/innen die Übung ausführen, gewöhnen sie sich an den Stab.



In einem Kreis hat jede/r einen Stab, den er vor sich hinstellt. Auf ein Kommando (links/rechts) lässt die ganze Gruppe ihre Stäbe los und schnappt sich den Stab zur linken resp. rechten Seite.

Variation

schwieriger

Wenn dies gut funktioniert, kann der Kreis vergrössert werden, damit die Laufstrecken zwischen den Stäben grösser werden.

Material: Stäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO