

Leichtathletik – Stab: Spiderman

Diese Übung hilft den Kids dabei etwas mutiger zu werden und den geraden Einstich zu meistern. Die Schüler/innen springen dabei mit dem Stab gegen die Wand und versuchen an ihr «stehen zu bleiben».



Eine Matte liegt vor einer Wand und markiert den Stabeinstich. Der/die Schüler/in springt mit dem Stab gegen die Wand und bleibt mit den Füßen an der Wand wie eine Spinne «kleben».

Material: Stab, dünne Matte

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO