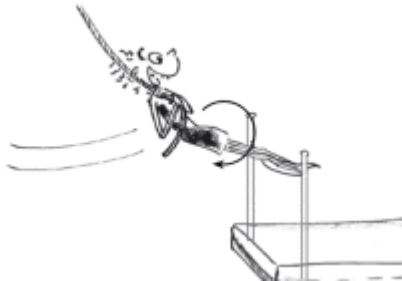


Leichtathletik – Stab: Tarzan über Gummischnur

Die Lattenüberquerung wird in dieser Übung trainiert. Nach der Pendelbewegung wird durch eine halbe Drehung das Hindernis überwunden.



Der/die Schüler/in schwingt sich am Tau oder an den Schaukelringen von einem Kasten durch die Luft. Am Ende des Pendelns steht eine Hochsprunganlage mit einer gespannten Gummischnur.

Der Tarzan muss nun versuchen, mit angehobenen Beinen voraus, das Hindernis zu meistern. Dabei lässt er/sie das Tau gehen, rotiert um eine halbe Drehung und überquert die Gummischnur bäuchlings bevor er/sie auf der Hochsprungmatte zu landen kommt.

Material: Ringe oder Tau, Schwedenkasten, Ständer mit Gummischnur

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO