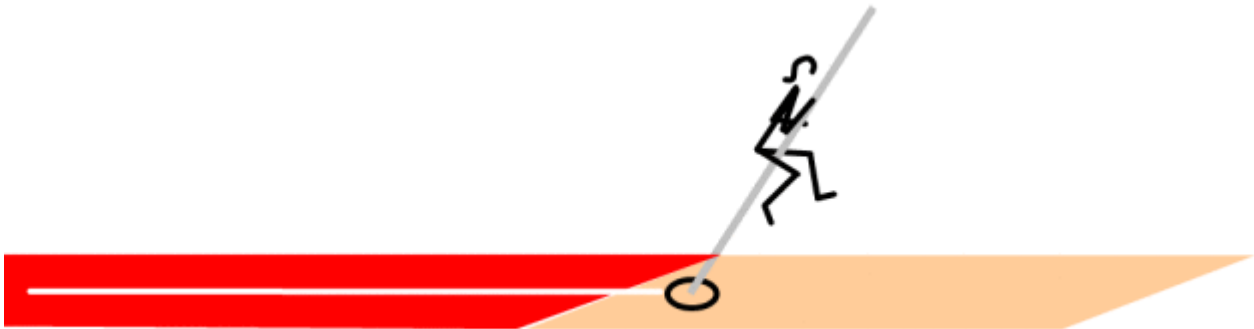


Leichtathletik – Stab: Hexenritt

In den Stab «hineinspringen» wird in dieser Übung trainiert. Nach kurzem Anlauf lassen sich die Schüler/innen vom Stab tragen.



Der/die Schüler/in hält den Stab in der Hochhalte-Position mit gestreckten Armen. Mit drei bis fünf Schritten Anlauf sticht er/sie in den Sand oder auf dem Rasen ein. Dabei springt er/sie aktiv in den Stab hinein und reitet mit einem Bein links, mit dem anderen Bein rechts auf dem Stab (Hexenbesen).

Bemerkung: Darauf achten, dass ein gerader Einstich erfolgt.

Material: Stab, Sandgrube oder Rasen, Reifen

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO