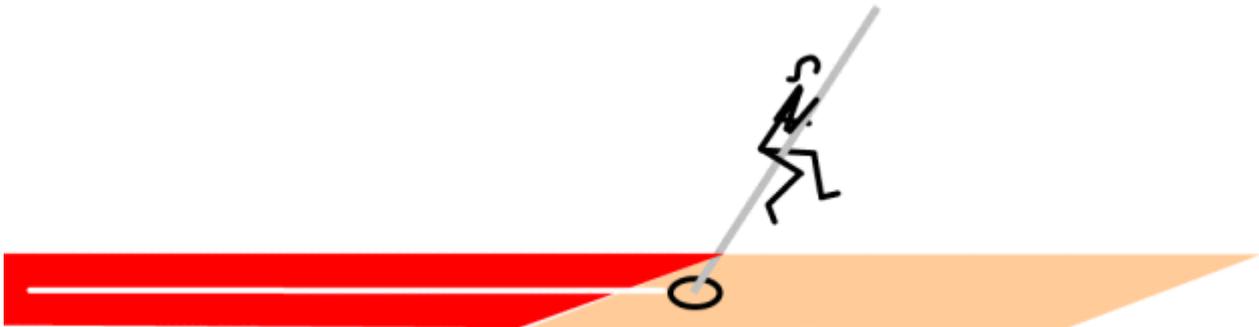


# Leichtathletik – Stab: Hexenritt

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**