

# Rhythmus – Leichtathletik: Weitsprung vom Kastenoberteil

Während dieser Übung trainieren die Schüler den (Weitsprung-)Anlauf rhythmisch auf ein Ziel hin. Sie erfahren den Impulsschritt und den Absprung.



Von erhöhtem Absprung in die Weite springen. Die beiden letzten Bodenkontakte in Form eines Kastenoberteils (längsgestellt) vorgeben. Zuerst mit Dreischritt- dann auch mit Fünf- und Siebenschrittanlauf.

---

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**