

# Leichtathletik – Grundlagenübungen: Umsetzen

Diese Übung wird aus dem Stand mit einer Hantelstange ausgeführt. Es soll auf ein vollständiges Strecken geachtet werden.



## Ausführung

Aus aufrechtem Stand mit Hantelstange in Hüftposition 3 Umsetzbewegungen aus mindestens 90° Beinwinkelstellung in die Brusthalte in Folge ausführen.

### Beurteilungskriterien:

- erst Beinarbeit dann Armzug (Timing, Gesamtkoordination)
- Vollständiges Strecken
- senkrechter, körpernaher Hantelweg

### Downloads

[Leichtathletik – Grundlagen: Umsetzen \(Original\)](#)

[Leichtathletik – Grundlagen: Umsetzen \(Slow Motion\)](#)

[Leichtathletik – Grundlagen: Umsetzen \(Slow Motion mit Standbildern\)](#)

Quelle: [Beat Fäh, Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**