

Leichtathletik – Hürden: Hürdenwagen-Ralley

In dieser Übung geht es darum die Bewegung des Nachziehbeins optimal in der Laufrichtung auszurichten und technisch korrekt zu bewegen.



Zur Unterstützung hält sich ein/e Läufer/in an einem Hürdenwagen fest. Das Nachziehbein führt er/sie über die Hürde und berührt mit dem Knie den Hürdenwagengriff bevor das Bein abgestellt wird.

Variation

schwieriger

Stab in der Vorhalte halten, Beinbewegung wechselseitig ausführen.

Material: Hürdenwagen, Hürden, Malstäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO