Leichtathletik – Hürden: Flamingo-Parcours

Diese Übung wird im Rahmen des Techniktrainings fürs Hürdenlaufen durchgeführt. Dabei führen die Läufer/innen den Bewegungsablauf langsam aus.

Durch den Hürdenwald in Schritten wie ein Flamingo über die Hürden gehen. Dabei kommt es zu folgendem Ablauf: Vorderes Bein gerade über die 1. Hürde – Bodenkontakt – Nachziehbein angewinkelt über die 1. Hürde und wird zum Vorschwungbein der 2. Hürde – Bodenkontakt – etc.). In mehreren Durchgängen üben.

Material: Hürden, Markierkegel, Schaumstoff/Kartonschachteln

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO