

Leichtathletik – Stab: Toter Hirsch

In dieser Kräftigungsübung tragen zwei Mitschüler/innen einen Stab an dem sich ein anderes Kind festhält. Die Aufgabe kann auch als Nebenposten durchgeführt werden.



Der Stab wird von den Träger/innen geschultert. Ein Kind hängt sich mit Händen und Füßen daran und wird von zwei bis vier Mitschüler/innen getragen. In der Gruppe wird nun eine vorbestimmte Distanz zurückgelegt.

Variation

Die Übung als Stafettenform durchführen. Jedes Kind wird 15 Meter weit transportiert, danach wird gewechselt.

Material: Markierhüte, Stäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO