

# Leichtathletik – Stab: Orang-Utan

Ein/e Schüler/in versucht in dieser Übung an einem Stab, welcher von Mitschüler/innen festgehalten wird, zu hängen und dabei die Füße zur Stange zu führen.



Der Stab wird als Reck gebraucht. Zwei bis vier Schüler/innen halten den Stab fest. Daran hängend versucht ein/e Schüler/in die Füße zur Stange zu führen. Nach etwa fünf Wiederholungen wechseln.

## Variation

### schwieriger

Zur Kräftigung am Stab einen Felgaufzug durchführen.

**Material:** Stäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**