

# Leichtathletik – Diskus: Reifentransport

Diese Stafettenform ist eine gute Übung bei der das Schnelligkeitstraining mit einer koordinativen Aufgabe verbunden wird.



Jedes Team versucht eine bestimmte Anzahl Reifen von A nach B und wieder zurück zu transportieren. Die Reifen werden dabei über einen Malstab gelegt. Fällt der Malstab um, muss der/die Läufer/in zurück, um ihn wieder aufzustellen. Pro Lauf ist nur ein Pneutransport erlaubt.

**Material:** Velopneus, Malstäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**