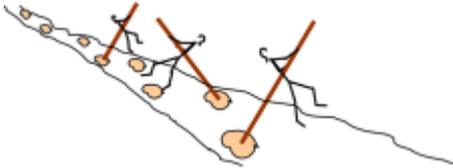


Leichtathletik – Stab: Der Graben wird breiter

Die Schüler/innen lernen in dieser Übung in die Weite zu springen und sich vom Stab tragen zu lassen. Die Aufgabe kann auch als Stafette ausgetragen werden.



Mit einer Rute einen schwach zulaufenden Sektor in den harten Waldboden ritzen. Dann werden im Zick-zack mit Kreisen die Einstichstellen markieren.

Die Schüler/innen stützen sich mit dem Stab in den Kreisen ab und springen von Seite zu Seite. Wer schafft es bis zur breitesten Stelle? Zwei bis drei Durchgänge durchführen.

Variation

In der Halle kann der Korridor mit Seilen und die «Einstichstellen» mit Reifen ausgelegt werden.

Material: Stab, evtl. Seile, Reifen

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO