

Leichtathletik – Stab: Füsse hoch

Mit dieser Übung können die Kids das Einrollen nach dem Absprung trainieren. Sie versuchen dabei ein Gummiseil mit einer halben Drehung zu überqueren.



Der/die Schüler/in nimmt einen kurzen Anlauf und springt nach dem Einstich im Sand ab. Ein Ringli dient als Orientierungshilfe. Er geht seitlich am Stab vorbei, nimmt die Füsse hoch und überquert durch Drücken am Stab mit einer halben Drehung die Gummischnur. Die Schnur kann z.B. auch von zwei Mitschülern hochgehalten werden.

Material: Ringli oder Velopneu, Stab, Ständer mit Gummiseil

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO