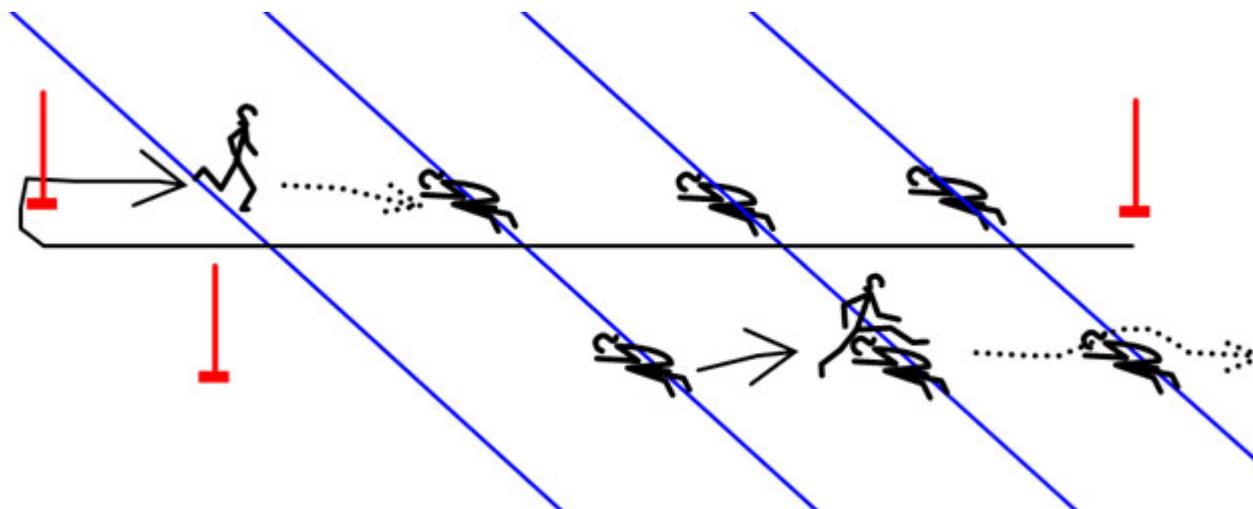


Leichtathletik – Hürden: Erlöser-Stafette

In dieser Hürden-Übung wird kein zusätzliches Material benötigt. Die Kinder können hier das schnelle Überlaufen von Hindernissen üben, ohne von zu hohen Hürden abgebremst zu werden.



Auf vier bis fünf Markierungen kauert je ein Kind. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, wendet um den Malstab und wechselt die Position mit dem nächsten per Berührung. Die Stafette ist fertig, wenn der/die letzte Läufer/in nach seiner/ihrer Runde den Malstab berührt hat.

Variationen

- 100 m Strecke zurücklegen, wobei alle 5 m eine Markierung angebracht ist. Der/die Hinterste startet und überläuft alle Kolleg/innen und kauert sich vorne nieder. Sobald er/sie in Kauerposition ist, startet der/die Nächste.

schwieriger

- Ein Kind startet, sobald es überquert wurde. Zuerst muss es aber noch zur Marke hinter sich zurück laufen um «Anlauf» zu holen – ansonsten entstehen zu nahe Abstände zwischen den Läufern.
- Unterschiedliche Abstände zwischen den Markierungen, damit verschiedene Rhythmen gelaufen werden müssen.
- Kräftigung Rumpfmuskulatur: An Stelle der Kauerposition die Rumpfstabilisationsposition im Brett einnehmen.

Material: Malstäbe

[Video MediaPlayer \(wmv\)](#) | [Video Quicktime \(mov\)](#)

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO