

# Leichtathletik – Stab: Rasensprünge

Die Kids probieren das Springen aus dem Anlauf und das Pendeln am Stab in dieser ganzheitlichen Übung aus und gewinnen dabei an Selbstsicherheit.



Aus 3-4 Schritten Anlauf den Stab im Rasen aufsetzen und sich daran pendeln lassen. Dabei auf einen gestreckten oberen Arm achten. Die Übung wird einzeln auf einer Rasenlänge (50-60m) durchgeführt.

**Bemerkung:** Seitlich genügend Abstand halten. Den Stab beim «nach vorne nehmen» drehen.

**Material:** Stäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**