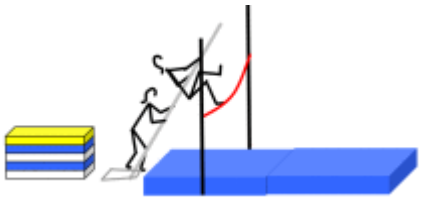
# Leichtathletik – Stab: Stabspringen

**Ausgehend von einem Schwedenkasten versucht der/die Schüler/in in dieser Übung eine leicht gespannte Gummischnur mit Hilfe des Stabes zu überwinden.**



Der/die Schüler/in pendelt am Stab vom Schwedenkasten auf die Matte. Mit den Füssen versucht er/sie in der Flugphase die locker gespannte Gummischnur zu überwinden.

**Bemerkung:** Das Pendeln und die aktive Arbeit am Stab sind dabei wichtig. Der/die Leiter/in steht zur Sicherung beim Stab. Achtung, die Standseite beachten!

**Material:** Matten, Schwedenkasten, Ständer (z.B. Hochsprungpfosten), Gummischnur

---

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**