

Leichtathletik – Stab: Stabspringen mit Hilfe

In dieser Übung erfährt der/die Schüler/in das «Fluggefühl». Er/Sie versucht vom Schwedenkasten aus möglichst weit auf die bereitgestellte Matte zu pendeln.



Der/die Schüler/in startet auf dem Schwedenkasten. Er/Sie pendelt am Stab und versucht mit den Füßen möglichst die am weitesten entfernte Zone zu erreichen. Am Stab wird die Haltehöhe markiert.

Bemerkung: Der/die Leiter/in steht zur Sicherung beim Stab. Achtung, die Standseite beachten!

Material: Matten, Schwedenkasten, Kreide oder Seile (für Zonenmarkierung)

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO