

Leichtathletik – Stab: Vom Berg ins Tal

Ziel dieser Übung ist es Vertrauen in den Stab zu gewinnen. Die Schüler/innen pendeln sich von Element zu Element. Dabei wird auf spielerische Weise auch die Kraft mittrainiert.



Über Gletscherspalten an einem Stab von Schwedenkästen zu Schwedenkästen pendeln. Zwei Elemente des Schwedenkastens längs jeweils 1 bis 1,5 m auseinander aufstellen. Anschliessend geht es ins Tal, wo mit dem Stab von Matte zu Matte über Flüsse gesprungen wird. Die Abstände zwischen den Matten vergrössern sich zunehmend.

Bemerkungen: Schwedenkastenoberteile im Abstand von ca. 1m bis 1.5m symbolisieren die Gletscherspalten, mit Seilen die Flüsse markieren. Jeweils zwei Matten als Inseln im Abstand von ca. 1.5m und andere Ideen einbauen.

Material: Schwedenkästen, Matten, Seile

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO