

Leichtathletik – Stab: Stabweitsprünge draussen

In dieser technischen Übung geht es um das Springen in die Weite. Mit kurzem Anlauf und vollständigem Strecken beim Pendeln lassen sich gute Weiten erzielen.



Die Schülerin hält den Stab in der Hochhalte-Position. Aus kurzem Anlauf sticht sie in den Ring im Sand und versucht möglichst weit in die Punktezone zu springen. Die Ablaufmarke wird vorgegeben (ca. 5m).

Bemerkung: Darauf achten, dass beim Einstich der obere Arm gestreckt gehalten wird. Die Übung kann auch als Gruppenwettkampf durchgeführt werden. Diese Übung kann sehr ähnlich auch drinnen durchgeführt werden. Siehe dazu die Übung [Stabweitsprünge drinnen](#).

Material: Stab, Sandgrube, Markierungen, Reifen

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO