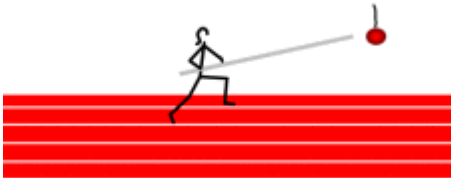


# Leichtathletik – Stab: Ritter Lancelot

Die ruhige Stabführung während des Sprintens wird in dieser Übung trainiert. Wie bei alten Ritterspielen versuchen die Athlet/innen mit der Lanze (dem Stab) ein Ziel anzuvisieren und zu treffen.



Aus einem Steigerungslauf (20m) versuchen die Schüler/innen, einen aufgehängten Ball oder Ballon zu treffen (Ball mit Schnur an Stabende fixieren). Der Stab mit dem Ball kann von einer/m Mitschüler/in festgehalten werden.

**Material:** Stab, Ball

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**