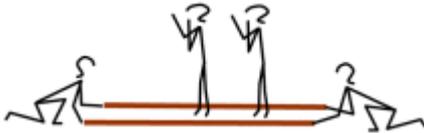


Leichtathletik – Stab: Stab-Hampelmann

Die Sprungkraft und das Rhythmusgefühl werden in dieser Übung trainiert. Mindestens drei Schüler/innen sind pro Gruppe beschäftigt. Die Aufgabe eignet sich auch als Warm-Up Übung.



Zwei Kinder halten kniend zwei Stäbe am Boden. Bis zu drei Kinder stehen über den Stäben, Beine gespreizt. In einem regelmässigen Rhythmus werden die Stäbe parallel zwei mal auf den Boden getrommelt und anschliessend gleichermassen ca. 1m auseinander bewegt.

Variation

Den Rhythmus verändern.

Material: Stäbe

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO