

## **Aufbauskizze Hürden**

### **Station 1 und 2:**

Hürdenimitation – Übergehen von Hindernissen

### **Station 3 und 4:**

Hürdengymnastik – SB mit Kasten / NZB mit Kasten

### **Station 5, 6 und 7:**

Hürdenlaufen – 5m/6m/7m

Aufbau von 3 Bahnen mit 5m / 6m / und 7 m Abstand. Es soll immer ein 3-Schritt-Rhythmus gelaufen werden.

Bei großen Abständen -> druckvoller Lauf

Bei mittleren Abständen -> schneller Lauf

Bei kurzen Abständen -> frequenter Lauf

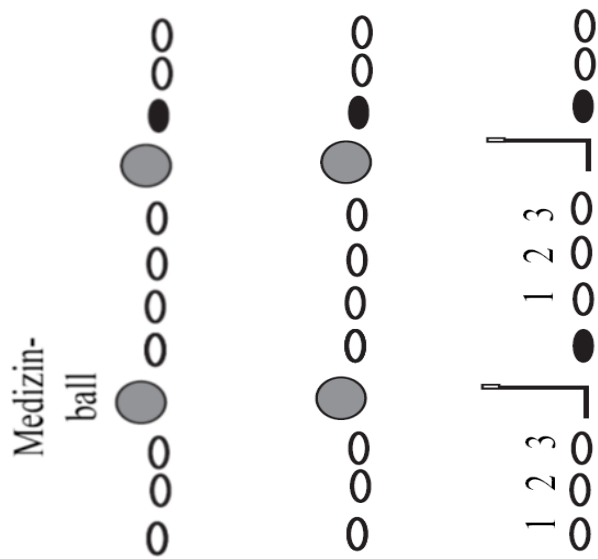
### **Station 8, 9 und 10:**

Hürdenkoordination über Medizinbälle oder kleine Hürden

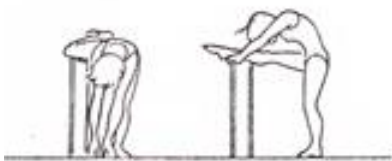
Pro Station 2-3 Schüler

Üben nach Zeit (z.B. 20 sek / 20 sek) oder nach Anzahl der Wiederholungen möglich.

## Station 8,9 & 10



## Station 3 & 4



## Station 1& 2



## Station 5,6 & 7

