

Schwerpunkt 12 | 2022



Inhalt

Langfristige Entwicklung mit dem FTEM

Der Trainingsansatz «Power to Win»

Good Practice

Kraft

Stossen

Ziehen

Stützen

Bremsen

Ganzheitlich stark

Explosivität

Hüpfen-Springen

Springen-Landen

Werfen

Schnelligkeit

Beschleunigen

Maximal schnell sein

Richtung wechseln

Hinweise

2	Kinder und Jugendliche mit einer hohen Bewegungskompetenz, die sich flink und agil bewegen sowie robust sind: Ein Ziel, das ein vielseitiger und polysportiver Sportunterricht anstrebt. Die Bewegungs- und Spielgrundformen von Jugend+Sport bilden ideale Inhalte für sportartübergreifende Sportlektionen, in welchen die Entwicklung der Athletik sowie die Förderung der Gesundheit im Zentrum stehen. Wie diese am besten im Sportunterricht integriert werden, zeigt der Trainingsansatz von «Power to Win», welcher bereits in mehreren J+S-Sportarten umgesetzt wird. Er birgt auch grosses Potenzial für den Sportunterricht, gerade ab der Stufe Sek. 1, denn die Inhalte weisen einen spielerischen Charakter auf und fördern so die Motivation sowie die Lust Sport zu treiben.
3	
5	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
10	
11	
12	
13	
13	
14	
15	
16	

Agil, flink und robust

Der Einstieg in den Sport ist ein Schlüsselmoment und bildet das Fundament der gesamten Sportförderung – unabhängig davon, ob Leistungsziele, Spass, soziale Kontakte oder andere Motive im Vordergrund stehen. Eine ganzheitliche und breite sportliche Ausbildung birgt enorme Vorteile: Sie kann die Verletzungsanfälligkeit mindern und die allgemeine Gesundheit der Jugendlichen steigern und aufrechterhalten. Fehlen elementare Bewegungskompetenzen oder eine grundlegende Athletik, verletzen sich Jugendliche aller Alters- und Leistungsstufen deutlich häufiger.

Mehr Lust auf Sport, weniger Verletzungen

Ein vielseitiger Sportunterricht, ergänzt mit sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen, ist ein wichtiger Beitrag dazu, um Kinder und Jugendliche für Sport und Bewegung zu begeistern und den Erwerb elementarer Bewegungskompetenzen zu fördern. Jede Aktivität birgt aber ein gewisses Risiko: Verletzungen im Sport passieren häufig plötzlich und unerwartet. Im Kindersport sind vor allem Prellungen, Brüche, Verstauchungen und offene Wunden zu beklagen. Verletzungen sind aber nicht nur eine Frage von Glück oder Pech. In einer [Untersuchung haben Rössler et al](#) (siehe S. 16) festgestellt, dass sportartübergreifende Trainingsformen bei jungen Sportlerinnen und Sportlern in Teamsportarten fast 50 % der Verletzungen verhindern und deren Schweregrad deutlich reduzieren.

Umsetzung im Sportunterricht

Im vorliegenden Dossier erhalten Sportlehrpersonen Inspirationen, um ihre Schülerinnen und Schüler spielerisch, mit Fokus auf die athletischen Entwicklungsfaktoren Kraft, Explosivität und Schnelligkeit zu fördern und zu fordern. Die vorgeschlagenen Bewegungsaufgaben, Übungs- und Spielformen können als Einstieg in eine Lektion oder als Schwerpunkt einer ganzen Lektion dienen.

Das vorliegende Dossier ergänzt den Schwerpunkt «08/2021 Trainingsformen – Good Practice», bei dem sportartübergreifende Spiel- und Bewegungsgrundformen im Ausbildungsverständnis von Jugend+Sport vorgestellt wurden.

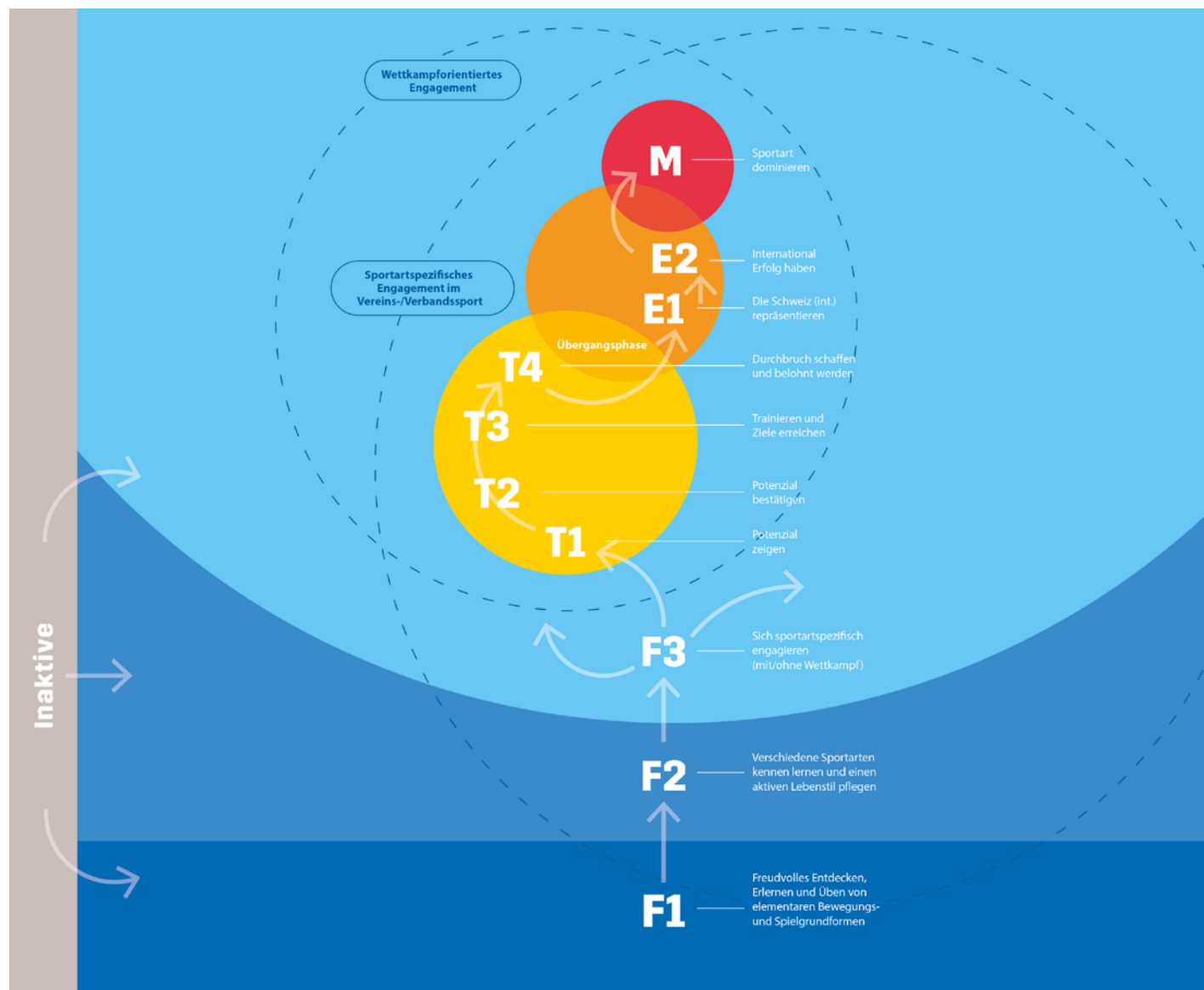


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Langfristige Entwicklung mit dem FTEM

Der Aufbau von grundlegenden athletischen Kompetenzen und das Erwerben eines breiten Bewegungsrepertoires sind essenziell für das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen. Der Aufbau von athletischen Entwicklungsfaktoren wie «Kraft, Explosivität und Schnelligkeit» wirkt sich positiv auf die Verletzungsprävention aus, weckt die Lust auf Bewegung und verhilft den Heranwachsenden zu mehr Sicherheit im Alltag.



FTEM Schweiz – Der Schweizer Athletenweg

«FTEM Schweiz» beruht auf vier Schlüsselbereichen:

- **F** steht für Foundation (Fundament, Breitensport, lebenslanges Sporttreiben),
- **T** für Talent,
- **E** für Elite und
- **M** für Mastery (Weltklasse).

Diese vier Schlüsselbereiche sind in zehn Phasen aufgeteilt (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Aufgrund sportartspezifischer Bedürfnisse können Phasen hinzugefügt, gestrichen oder auch umbenannt werden.

Download: [Broschüre FTEM](#) (pdf)

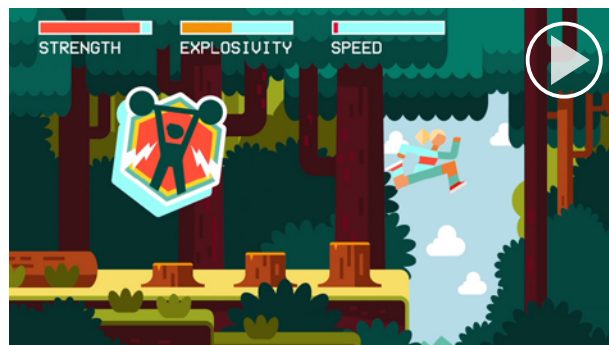
Wer die Grundformen im Kindesalter lernt und die Belastung kontinuierlich steigert, lernt im Jugend- und Erwachsenenalter die erforderlichen komplexeren athletischen Trainingsformen leichter. Auf der Stufe Foundation des Schweizer Athletenwegs FTEM sind dafür die Bewegungs- und Spielgrundformen besonders geeignet. Diese Grundlagen sind unabhängig der späteren Spezialisierung von Bedeutung, liegen doch Kraft und Schnelligkeit in fast allen Sportarten zu Grunde.

Der Trainingsansatz «Power to Win»

Was für den Leistungssport wichtig ist, muss für den Breitensport nichts Schlechtes sein. In diesem Sinne sind die Handlungsempfehlungen von «Power to Win» für die Stufe «Foundation» auch als optimaler Ansatz für die Gestaltung des Sportunterrichts mit sportartübergreifenden Formen zu betrachten.

Programme nach dem Trainingsprinzip «Power to Win...»

- ...machen die Gelenke stabiler, den Körper robuster und z.B. Zweikämpfe sicherer;
- ...verbessern die Bewegungsqualität und verringern schädliche Fehlbelastungen;
- ...erhöhen die Knochendichte und senken damit das Risiko von Knochenbrüchen;
- ...stärken das gesamte Herz-Kreislauf-System



Das Trainingsprinzip «Power to Win» in Wort und Bild kurz erklärt.

«Power to Win»

Das sportwissenschaftliche Projekt «Power to Win» verfolgt primär die Zielsetzung, dass ein höherer Anteil von Nachwuchsathleten und -athletinnen in den Sportarten Fussball, Eishockey, Handball und Unihockey am Ende der Talententwicklung eine neuromuskuläre Leistungsfähigkeit aufweist. Dies begünstigt eine internationale Karriereentwicklung. Um das zu erreichen, wurden in den vergangenen Jahren viel Wissen aufgearbeitet und daraus stufengerechte Handlungsempfehlungen abgeleitet. Dabei ergab sich die Erkenntnis, dass sich diverse Inhalte nicht nur für den Leistungssport, sondern auch gerade für den breitensportorientierten Kinder- und Jugendsport bestens eignen.

Das Trainingsprinzip «Power to Win» in Wort und Bild kurz erklärt. «Power to Win» ist ein 4-Jahresprojekt (2019-2022) in Zusammenarbeit zwischen der EHSM (Ressort Leistungssport, Trainerbildung), Jugend+Sport und den nationalen Verbänden Fussball, Eishockey, Handball und Unihockey in enger Partnerschaft mit der Beratungsstelle für Unfallprävention BFU.

Download: [Power to Win](#) (pdf)

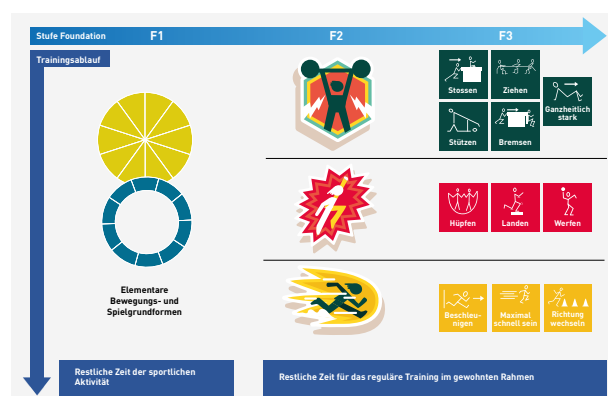
Kurz und einfach erklärt wird das [Prinzip](#) durch Dr. Markus Tschopp, Sportphysiologe Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM/Schweizerischer Fussballverband SFV

Als Einstieg oder Hauptteil

Beim Ansatz von «Power to Win» beginnt die Lektion mit einem sportartübergreifenden Teil à 7- bis 10 Minuten. Dabei stehen jeweils drei [Bewegungs- und Spielgrundformen](#) im Fokus.

Diese bereiten die Kinder und Jugendlichen auf allen Foundation-Stufen (siehe S. 2) gleichzeitig körperlich und geistig auf den darauffolgenden Teil vor, so dass ein zusätzliches Aufwärmen nicht mehr nötig ist.

Die Übungen der athletischen Basisbewegungen (Stufe F3) zur Ausbildung der Entwicklungsfaktoren Kraft, Explosivität und Schnelligkeit eignen sich als Hauptteil einer Sportlektion.





Good Practice für die Stufe F1

Mit dem Training der sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen steigern die Kinder ihre Bewegungskompetenz und schaffen Voraussetzungen, die für ihre spätere sportliche Entwicklung wichtig sind. Für die Kleinsten (Stufe F1) steht das Ausprobieren, Entdecken und generell die Freude an der Bewegung im Zentrum.

- [Zu den Übungen](#)



Good Practice für die Stufe F2

Auf Stufe F2 setzen Sie athletische Akzente im Training, Sie wählen aus den Bewegungs- und Spielgrundformen Übungen aus, die sich an den athletischen Entwicklungsfaktoren (Kraft, Explosivität, Schnelligkeit, siehe Kasten) orientieren. So erfahren Sie, welche Wirkung die verschiedenen Trainingsformen haben.

- [Zu den Übungen](#)



Good Practice für die Stufe F3

Auf folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an verschiedenen Spiel- und Übungsformen mit einem Akzent auf jeweils eine athletische Basisbewegung. Dabei steht die Stufe F3 im Zentrum, im Schulkontext in der Entsprechung der Sek.-1-Stufe.

Sie orientieren sich an den Entwicklungsfaktoren «Kraft, Explosivität und Schnelligkeit» (siehe «Mehr zum Thema»).

Akzent Kraft

- [Stossen](#)
- [Ziehen](#)
- [Stützen](#)
- [Bremsen](#)
- [Ganzheitlich stark](#)

Akzent

Explosivität

- [Hüpfen-Springen](#)
- [Springen-Landen](#)
- [Werfen](#)

Akzent

Schnelligkeit

- [Beschleunigen](#)
- [Maximal schnell sein](#)
- [Richtung wechseln](#)

Mehr zum Thema

- [Entwicklungsfaktoren – Das Wichtigste in Kürze \(pdf\)](#)



Die Kraft ist in den meisten Sportarten ein wichtiger athletischer Entwicklungsfaktor. Einerseits wird sie benötigt, um grosse Widerstände zu überwinden, abzubremesen oder zu halten. Mit folgenden Übungen trainieren die Kinder und Jugendlichen ihre Kraft.

Stossen

Bei den Übungen zu der athletischen Grundbewegung «Stossen» trainieren die Kinder je nach Übung eher den Unterkörper oder den Oberkörper.

Push the rock

Je zwei Schüler/innen gehen in die tiefe Hocke und klemmen zwischen ihren Rücken eine aufgerollte Gymnastikmatte ein. Die Lehrperson gibt ein Startkommando, beide versuchen das Gegenüber nun über eine vordefinierte Ziellinie zu stossen oder solange, bis die Lehrperson «Stopp» ruft.

Variation



- rückwärts ausführen

einfacher

- Ausgangsposition: sitzend am Boden

schwieriger

- Ausgangsposition: in der Hocke

Bemerkungen

- variieren in der Ausgangsstellung: seitwärts, rückwärts, vorwärts
- Gegensatzerfahrungen (Fussstellungen, Fusspositionen)

Material: Matten



Rückwärts über die Bank

Die Schüler/innen stossen sich in Bauchlage rückwärts über eine Langbank. Um der Übung einen spielerischen Charakter zu verleihen, können die Übungen auch als Stafettenformen durchgeführt werden.

einfacher

- Sich über eine Langbank (mit einer Rutschhilfe) stossen

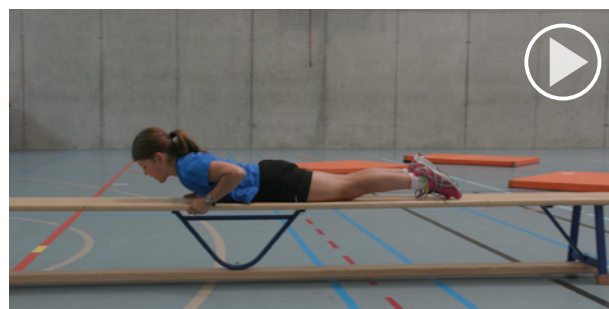
schwieriger

- Langbank an der Sprossenwand (oder Schwedenkasten) einhängen, zur Erstellung einer schiefen Ebene. Sich mit dem Kopf tiefer als die Füße auf die Langbank legen und sich hinaufstossen

Bemerkungen

- Die Neigung der Langbank den Fähigkeiten der Kinder anpassen (je steiler desto schwieriger)
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Material: Langbank, Sprossenwand



Ziehen

Mit diesen Übungen kräftigen die Schülerinnen und Schüler den Oberkörper und fördern die Griffkraft. Sie entwickeln dabei die athletische Grundbewegung «Ziehen».

Schlepplift

Die Schüler/innen in 3er- bis 5er-Gruppen aufteilen und in je zwei gleich grossen Gruppen einander gegenüber aufstellen. Ein Seil wird von beiden Gruppen ergriffen und gespannt. Ein/e Schüler/in stellt sich auf zwei Teppichstücke und zieht sich mit eigener Kraft auf die gegenüberliegende Seite. Die Übung kann als Stafette oder auch als Trainingsform mit Zeitmessung durchgeführt werden.

Variationen

- Gegenserfahrungen (Griffarten, verschiedene Bewegungsumfänge «kurz, lang etc.»)
- Variation in der Länge der zurückzulegenden Strecke/Arbeitswinkel

einfacher

- Einen leichten Gegenstand zu sich ziehen, der an einem Seil befestigt ist (Variation mit Widerstand)

schwieriger

- Einen schweren Gegenstand eine schiefe Ebene hochziehen (Variation mit Widerstand)

Material: Seile, leichte Gegenstände



Vorwärts über die Bank

Die Schüler/innen ziehen sich in Bauchlage vorwärts über eine Langbank. Um der Übung einen spielerischen Charakter zu verleihen, können die Übungen auch als Stafettenformen durchgeführt werden.

einfacher

- sich über eine Langbank (mit einer Rutschhilfe) vorwärtsziehen.

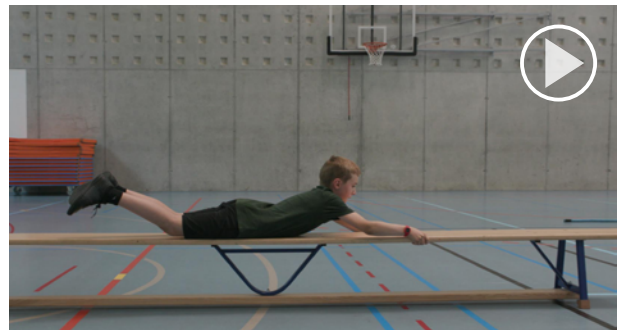
schwieriger

- Langbank an der Sprossenwand (oder Schwedenkasten) einhängen, zur Erstellung einer schiefen Ebene. Mit dem Kopf höher als die Füße auf die Langbank liegen und sich hinaufziehen.

Bemerkungen

- Die Neigung der Langbank den Fähigkeiten der Schüler/innen anpassen (je steiler desto schwieriger)
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule

Material: Langbank, Sprossenwand oder Schwedenkasten



Stützen

Mit folgenden Übungen entwickeln die Schülerinnen und Schüler die athletische Basisbewegung «Stützen» und fördern somit auch die allgemeine Körperspannung.

Erdbeben

A liegt in Rückenlage mit angewinkelten Beinen (Füsse sind vom Boden abgehoben) und ausgestreckten Armen auf dem Boden. B legt ihm eine Matte auf die Knie, Füsse und Hände. B versucht anschließend aufzusteigen und sich in «Hampelmann-Pose» auf die Matte zu stellen.

einfacher

- Nur die Matte auflegen
- Hilfestellung durch Lehrperson oder Mitschüler/in

schwieriger

- Schüler/in auf der Matte darf leicht schaukeln.

Material: Matten



Brückenpfeiler

A liegt am Boden und streckt die Arme in die Höhe. Schüler/in B legt ihre Fussgelenke in die Hände von A und greift auch die Fussgelenke.

einfacher

- ohne Partner
- [Rumpfkraftigung](#)

schwieriger



- Quadrat mit Doppelrolle: Schüler/in A liegt am Boden und streckt die Arme in die Höhe. Schüler/in B legt ihre Fussgelenke in die Hände von A und greift die Fussgelenke. Auf ein Kommando richtet sich Schüler/in A mit dem Oberkörper auf, gleichzeitig zieht B mit ihrer Hüfte zur Decke hin. Beide machen somit einen 90-Grad-Hüftwinkel. Durch den gleichen Weg zurück verbunden mit einer Seitwärtsrolle können die Positionen gewechselt werden (untere Person wird zur oberen Person).

Material: Matten



Bremsen

Mit den folgenden Übungen trainieren die Schülerinnen und Schüler vor allem den Unterkörper. Sie sollen dabei die Bauchspannung aufrechterhalten und auf eine korrekte Beinachse achten.

Truck Stop

Bildung von 3er bis 4er- Gruppen: Die Schüler/innen versuchen den Schwedenkasten über eine vorbestimmte Distanz zu stossen. Ein/e Schüler/in der Gruppe, an Schwedenkasten in Sitzposition anlehnd, versucht dies möglichst zu verhindern, indem er/sie mit aller Kraft versucht den Schwedenkasten abzubremsen, anschliessend Wechsel der Aufgaben.

einfacher

- Weniger Schüler/innen versuchen, den Schwedenkasten in Bewegung zu setzen.

schwieriger

- Mehr Schüler/innen versuchen, den Schwedenkasten in Bewegung zu setzen.

Bemerkungen

- variieren in der Ausgangsstellung: seitwärts, rückwärts und vorwärts
- Gegenserfahrungen ermöglichen: Fussstellung und Fussposition

Material: Schwedenkästen



Sprung in die Tiefe

Die Schüler/innen springen auf Kommando aus einer erhöhten Ausgangsposition (Langbank) auf den Boden. Sie «bremsen» so schnell wie möglich ab und halten die Position für ca. 3-4 Sek. Sie beginnen die Übung immer mit einer 2-beinigen Landung bevor sie die Übung mit 1-beinigen Übungen ausführen.

einfacher

- Sprunghöhe reduzieren (2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen)

schwieriger

- Absprunghöhe steigern (1-beinige Übungen sind anspruchsvoller als 2-beinige Übungen)

Bemerkungen

- Bei der Landung muss auf eine korrekte Beinachse geachtet werden (Die Funktionskette –Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss – wird optimal belastet, wenn das Hüft-und Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden).
- Variieren in der Ausgangsstellung: seitwärts, vorwärts und Sprünge mit Rotation

Material: Langbank



Ganzheitlich stark

Diese Übungen fordern und fördern Schüler und Schülerinnen in der athletischen Basisbewegung «ganzheitlich stark» zu sein.

Hot Dog

Zweier-Gruppen bilden: Schüler/in A wird in einer Gymnastikmatte eingewickelt. B legt sich über die Matte und versucht A festzuhalten. Auf Kommando versucht sich nun A aus der Umklammerung zu lösen.

einfacher

- Spiel «[Mausefalle](#)»

schwieriger

- «Hot Dog» ohne Matte

Bemerkung: Sobald ein/e Schüler/in «Stopp» ruft, den «Hot Dog» auflösen

Material: Gymnastikmatte



Rübenziehen

Es wird ein Kreis aus 6 bis 10 Spieler/innen gebildet, die sich alle flach auf den Bauch legen und den Kopf zur Kreismitte ausrichten. Die Gruppe hält sich dabei untereinander an den Händen fest. Die Lehrperson bestimmt eine/n Schüler/in, der/die den Bauern bzw. die Bäuerin darstellt. Diese/r packt eine/n der Mitschüler/innen im Kreis an den Füßen und versucht sie/ihn aus dem Boden (Kreis) zu ziehen. Diese Rübe (Spieler/in) wird dann auch zum Bauer bzw. zur Bäuerin und hilft, die anderen Rüben zu ernten.

einfacher

- Das Spiel startet mit mehreren Bauern bzw. Bäuerinnen.

schwieriger

- Die Schüler/innen greifen sich um die Handgelenke.

Bemerkung: Sollte es jemandem zu viel werden, gilt die Stopp-Regel.



Weitere Formen

- [Kraft - Ganzheitlich stark](#)

Bemerkung: Alle verlinkten «Animal-flow»-Inhalte eignen sich bestens für den Lektionseinstieg zum Aufwärmen.



Good Practice – Explosivität

Die Explosivität beinhaltet kraftefordernde Aktionen, die möglichst schnell ausgeführt werden. Mit folgenden Übungen trainieren die Schülerinnen und Schüler ihren Ober- und Unterkörper mit spielerischen und einfachen Hüpf-, Sprung- und Wurfübungen.

Hüpfen-Springen

Die Schülerinnen und Schüler üben sich in verschiedenen Sprungformen zur Steigerung der Belastbarkeit sowie zur Förderung der Explosivität.

Partner-Seilspringen

2-er Gruppen bilden und Seilspringen. Der Fantasie sind für die Sprungformen keine Grenzen gesetzt. Die drei Beispiele im Video können als Ausgangslage dienen und nachgeahmt werden.

einfacher

- [Schwungseil-oder Seilspringen](#) (pdf)

schwieriger



- kreativ sein: selbständig neue Übungen kreieren lassen

Bemerkung

- Stiffness: Im Gegensatz zur Physik bezeichnet der Stiffness-Begriff in der Trainingslehre keine elastische Materialeigenschaft, sondern eine federähnliche Eigenschaft des Muskels.

Material: Seile



Wandkleberei

Die Schüler/innen stellen sich parallel vor eine Wand und versuchen eine Markierung (Post-it, Magnet, Hand) möglichst hoch zu platzieren. Als Alternative zum Post-it-Zettel können die Schüler/innen auch die Hände nass machen oder mit Magnesium versehen und damit Wand markieren. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen aus einer Hock- oder Squatposition.

einfacher

- Mit Ausholbewegung «Counter Movement Jump» (Auftrittbewegung)

schwieriger

- 1-beiniger Absprung/Landung 2-beinig

Material: Post-it-Zettel



Springen-Landen

Die Übungen trainieren vor allem den Unterkörper. Dabei soll die Bauchspannung aufrechterhalten und bei der Landung auf eine korrekte Beinachse geachtet werden.

Zeitunglesen

Die Schüler/innen stellen sich auf einer Hallenseite auf und versuchen auf die andere Seite zu kommen. Die Lehrperson oder ein/e Schüler/in ist «Zeitungleser/in», liest die Zeitung und unterbricht das nach Belieben. Während des Zeitungslasens ist es erlaubt sich zu bewegen. Sobald die Lehrperson Stopp ruft, müssen sich die Schüler/innen sofort «einfrieren» und dürfen sich nicht mehr bewegen.

einfacher

- Beidbeinige Sprünge und 2-beinige Landung

schwieriger

- Einbeinige Sprünge, die Landung wird mit einer Rotation kombiniert



Sprung in die Tiefe

Mit Schwedenkästen wird eine Treppe gebaut (die Übungen können auch an einer Treppe ausgeführt werden). Die Schüler/innen springen Tritt um Tritt die Treppe runter und fokussieren sich dabei auf die Landung (die Position wird kurz gehalten). Beinachse beachten. Die Zonen neben den Treppen ggf. mit Matten sichern.

einfacher

- Sprunghöhe reduzieren (2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen)

schwieriger



- Sprunghöhe steigern (1-beinige Übungen sind anspruchsvoller als 2-beinige Übungen)

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- Bei der Landung muss auf eine korrekte Beinachse geachtet werden (Die Funktionskette – Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss – wird optimal belastet, wenn das Hüft- und Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden).
- Weitere Variationen hinsichtlich einer Progression: seitwärts, mit Rotation sowie verschiedene Kniewinkel (tiefer oder höher)
- Zuerst 2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen (mit- und ohne Armeinsatz)

Material: Schwedenkästen, Matten



Weitere Spiele

- [Explosivität - Springen/Landen](#)

Werfen

Die Schülerinnen und Schüler üben sich in verschiedenen Wurf-
formen zur Steigerung der Belastbarkeit sowie zur Förderung der
Explosivität.

Tontaubenschiessen

Die Schüler/innen stellen sich ca. 8-15m vor einer Hallenwand auf. Vor dieser Hallenwand (Distanz ca. 2-3m) steht eine grosse Sprungmatte, hinter welcher sich die Leiterin/der Leiter mit einem Swissball in den Händen befindet. Die Schüler/innen «bewaffnen» sich nun mit reichlich Tennisbällen. Sobald die Lehrperson den Swissball vertikal in die Höhe wirft, versuchen die Schüler/innen mit gezielten Würfen den Swissball mit ihren Tennisbällen zu treffen. Als Spielform können zwei Gruppen gebildet werden und zum Ende (Anzahl Swissballwürfe) werden die Treffer aller Teammitglieder zusammengezählt.

einfacher

- Der Swissball wird hinter den grossen Sprungmatten nur hochgehalten oder auf einen Basketballkorb gelegt.

schwieriger

- Der Swissball wird horizontal hin und her geworfen.

Bemerkungen

- Gewicht des Balles an den Fertigkeiten der Kinder anpassen
- Distanz zum Zielobjekt variieren

Material: Sprungmatte, Swissball, Tennisbälle



Wandball

Die Jugendlichen stellen sich in zwei Kolonnen auf. Der oder die jeweils vorderste hält einen Basketball (oder einen anderen Ball) in den Händen. Nun wird der Ball an die Wand geworfen, der oder die nächste versucht den Ball zu fangen und wirft ihn an die Wand. Nach einem Durchlauf wird der gefangene Ball zwischen den Beinen aller Teammitglieder hindurchgerollt bis das hinterste in der Kolonne den Ball in die Höhe hält. Das schnellere Team gewinnt.

einfacher

- Beidarmiger Wurf/leichter Ball

schwieriger

- Einarmiger Wurf/schwerere Bälle

Bemerkungen

- Gewicht des Balles an den Fertigkeiten der Kinder anpassen
- Der Ball wird über dem Kopf geworfen und gefangen
- Wurf aus einer Rotationsbewegung

Material: Verschiedene Bälle





Good Practice – **Schnelligkeit**

Sich zu beschleunigen, sich maximal schnell zu bewegen oder möglichst schnell und geschickt die Richtung zu wechseln, sind Erscheinungsformen der Schnelligkeit. Die Schülerinnen und Schüler können diese athletischen Grundbewegungen mit folgenden Übungen spielerisch trainieren.

Beschleunigen

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln und üben mit diesen Spielen und Übungen ihre Beschleunigungsfähigkeit.

Tic-Tac-Toe

Die Reifen werden in einem 3×3-Raster etwa 5–10 Meter von der Startlinie ausgelegt. Insgesamt ergibt sich also ein Feld aus 9 Reifen. Daraufhin werden die Schüler/innen in zwei Gruppen eingeteilt. Sie stellen sich jeweils der Reihe nach an der Startlinie auf, die durch Hütchen gekennzeichnet ist. Jedes Team (à 5 bis 8 Schüler/innen) erhält ausserdem drei Hütchen bzw. Leibchen derselben Farbe. Diese dienen als Spielsteine. Die beiden Teams spielen gegeneinander.

Nach dem Startsignal der Lehrperson, läuft je eine Person pro Team mit einem Spielstein (Hütchen oder Leibchen) los und legt diesen in einen der Reifen. Anschliessend läuft sie wieder zurück zu ihrem Team, klatscht ab und die nächste Person rennt los.

Beide Teams laufen gleichzeitig. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis ein Team es geschafft hat eine Diagonale oder Gerade (waagerecht oder senkrecht) aus 3 Steinen zu bilden. Die Mannschaft, die das geschafft hat, erhält einen Punkt.

einfacher

- Die Schüler/innen rennen eine vorgegebene Anzahl Runden und jede erfolgreiche Diagonale oder Gerade wird als Punkt gewertet

schwieriger

- 4×4-Raster, das von der Startlinie aus nicht einsehbar ist

Material: Hütchen, Reifen, Leibchen



Bänkli Race

Vier Langbänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen vier Teams, die von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Teammitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für das Team der jeweiligen Sieger.

einfacher

- Ohne Bänkli sitzend
- Distanz zwischen Langbänken verringern

schwieriger

- Distanz zwischen Bangbänken vergrössern

Material: Langbänke



Maximal schnell sein

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln mit diesen Übungen die maximale Geschwindigkeit.

Ringlisprint

Die Sprinterinnen und Sprinter haben acht Sekunden Zeit, um einen Ring (oder Tennisball) aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit «nach Hause» gebracht gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte; wenn nicht, gibt es keine Punkte. Vier- bis Sechsergruppen bilden – addiert die Punktzahlen. Der erste Ring befindet sich rund 15m von der Startlinie, die nachfolgenden Ringe werden im Abstand von 1m aufgereiht. Drei- bis vier Durchgänge pro Serie mit anschliessend längerer Pause und bevor die zweite Serie gestartet wird.

einfacher

- Kürzere Distanz zum ersten Ring

schwieriger

- Längere Distanz zum ersten Ring

Material: Ringe oder Tennisbälle



Umlaufbahn

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einer Kolonne auf. Zwei Lehrpersonen (als zweite Person kräftigere Schülerinnen oder kräftigeren Schüler bestimmen) befördern die Kinder in die Umlaufbahn. Die Schüler/innen geben den Lehrpersonen jeweils eine Hand, welche ihrerseits leicht vor versetzt zu ihnen stehen. Mit einer explosiven Zugbewegung der Lehrpersonen werden die Schüler/innen in die Umlaufbahn befördert und rennen anschliessend rund 20-30 m maximal schnell.

einfacher

- Mit einer tieferen Anfangsgeschwindigkeit (Lehrperson)

schwieriger

- Mit einer höheren Anfangsgeschwindigkeit (Lehrperson)



Richtung wechseln

Mit diesen Übungen lernen die Kinder und Jugendlichen schnelle Richtungswechsel vorzunehmen.

Kegelrun

Die Schüler/innen werden in 3er-Gruppen aufgeteilt. Jede/r Schüler/in nimmt sich einen Badmintonschläger. Nun spielt die erste Person den Shuttle hoch in die Luft und rennt anschliessend zum Kegel und verschiebt diesen. Währenddessen spielt die zweite Person den Shuttle hoch und rennt anschliessend seinerseits zum Kegel und verschiebt diesen ebenfalls. Das Spiel dauert solange, bis jemand den Shuttle nicht mehr trifft oder den Kegel nicht mehr rechtzeitig erreicht.

einfacher

- Mit einem Ball. Dieser darf noch eine gewisse Anzahl am Boden aufspringen, bevor er wieder in die Höhe geworfen werden muss.

schwieriger

- Zu zweit

Material: Kegel, Badmintonschläger, Shuttles



Schleusenspiel

Die Schüler/innen stellen sich in zwei Kolonnen auf und strecken die Arme aus. Ein Kind wird als «Maus» und ein Kind als «Katze» bestimmt. Die Katze gibt nun Schülerinnen und Schülern in den zwei Kolonnen den Befehl «Wechsel!» zum Positionswechsel der Arme (Drehung 90°: öffnen, schliessen). So hat sie die Möglichkeit, der Maus den Weg zu versperren.

einfacher

- Zwei Mäuse (vereinfacht es der Katze, eine Maus zu fangen)

schwieriger

- Die Maus übernimmt das Kommando.



Weitere Formen

- Schnelligkeit – «Richtung wechseln»

Hinweise

Literatur

- Rössler, R. et al (2014): [Exercise-Based Injury Prevention in Child and Adolescent Sport: A Systematic Review and Meta-Analysis](#) (pdf). Sports Medicine, Fifa Project.

Links

- [Power to Win | Lernbaustein](#) | jugendundsport.ch
- [Bewegungs- und Spielgrundformen](#) | mobilesport.ch
- [Playlist - Power to Win](#) | youtube.com/mobilesport

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autor: Nik Hess; Teilprojektleiter Ausbildung Projekt
Power to Win, Eidgenössische Hochschule für Sport
Magglingen EHSM

Fachliche Begleitung: Tobias Bächle, Fachperson
J+S- Grundauss- und Weiterbildung, Dozent EHSM

Redaktion: mobilesport.ch

Fotos, Grafiken: Bundesamt für Sport BASPO,
Lernmedien

Videos: Bundesamt für Sport BASPO, Lernmedien

Layout: Bundesamt für Sport BASPO, Kommunikation