

# Zielgerichtet vorbereitet – Spielerisch kräftigen: Hühnerstall

In dieser Übung kräftigen die Kinder und Jugendlichen ihre Beinmuskulatur auf eine spielerische Art und Weise.

Auf dem Boden sind grosszügig mehrere Medizinbälle verteilt. In jeder Ecke gibt es eine Langbank (schmale Seite oben), auf dem die Hühner (Kinder) auf dem «Stängeli» stehen.

Der Leiter ruft eine Zahl. So viele unterschiedliche Hühnereier (Medizinbälle) müssen nun von jedem einzelnen Huhn ausgebrütet werden, in dem dieses mit dem Gesäss den Medizinball berührt (Kniebeuge).

Welches Huhn ist als erstes zurück auf der Langbank?

**Material:** Medizinbälle, Langbank

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO