

# Power to Win – Good Practice Stufe F3: Schnelligkeit – Beschleunigung – Bänkli Race

Bei dieser Übung liegt der Fokus auf dem Entwickeln der Beschleunigungsfähigkeit der Kinder.

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.

## Variationen

### einfacher

- ohne Bänkli sitzend

### schwieriger

- Vergrösserung der Distanz zwischen Bänkli

### Bemerkung

- weitere Variation: Vergrössern oder verkleinern der Distanz zwischen Langbänken



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**