

# Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Ganzheitlich stark – Crab-Walk (Animal-Flow)

Diese Übung fordert und fördert die Kinder in der athletischen Basisbewegung ganzheitlich stark zu sein.

Die Arme und Füsse sind auf dem Boden abgestellt. Die Kinder halten ihr Gesäss ca. 5 cm vom Boden entfernt. Von der Seite formt ihr Körper den Buchstaben «M». Die Finger zeigen nach hinten von den Fersen weg.

Die Kinder heben den Arm und das Bein der gegenüberliegenden Seite hoch und setzen beide ein paar Zentimeter weiter in Blickrichtung versetzt wieder ab. Die Kinder sollen ihr Becken dabei so wenig wie möglich verdrehen. Während der Übungsausführung spannen sie den Bauch an, indem sie ihren Bauchnabel leicht nach innen ziehen.

## Variationen

### einfacher

- Bewegungsgeschwindigkeit reduzieren
- Gesäss nach jeder Bewegung kurz auf dem Boden absetzen

### schwieriger

- Bewegungsgeschwindigkeit erhöhen
- Die Kinder heben ihr Gesäss noch weiter nach oben an

### Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- Koordinativ anspruchsvollere Ausführung als weitere Variation: Die Hände werden so gedreht, dass die Finger Richtung Ferse zeigen, um die Übung zu variieren. Die Kinder versuchen dazu den Fuss zuerst über die Ferse abzurollen und die Hände zuerst über die Handwurzel.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**