

## Power to Win: 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.



Die sportartübergreifenden Trainingsformen basieren auf zehn Bewegungsgrundformen sowie den zehn Spielgrundformen. Der Zugang dazu erfolgt primär spielerisch. Entsprechend treten Bewegungs- und Spielgrundformen in der Praxis häufig gemeinsam auf und können so verknüpft werden.

Ein Wechsel zwischen den verschiedenen Bewegungs- und Spielgrundformen ist wichtig. Es besteht aber auch die Möglichkeit, innerhalb der bekannten Formen zu variieren. Das minimiert die Zeit für Erklärungen und die Kinder geniessen mehr Bewegungszeit.

- Good Practice – Bewegungsgrundformen
- Good Practice – Spielgrundformen

### Weitere Übungs- und Trainingsformen

- Power to Win – Good Practice – Stufe F2
- Power to Win – Good Practice – Stufe F3

## Mehr zum Thema

- [Lernbaustein J+S: Stufen F1 bis F3 – Power to Win](#)
- [Trainingsformen – Good Practice: Die Bewegungs- und Spielgrundformen](#)
- [Monatsthema 08/2021 – Trainingsformen – Good Practice \(mobilesport.ch\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**