

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Bremsen – Truck Stop

Mit der folgenden Übung trainieren die Kinder vor allem den Unterkörper. Sie sollen dabei die Bauchspannung aufrechterhalten.

Bildung von 3er bis 4er- Gruppen: Die Kinder versuchen den Schwedenkasten über eine vorbestimmte Distanz zu stossen. Ein Kind der Gruppe, an Schwedenkasten in Sitzposition anlehnd, versucht dies möglichst zu verhindern, indem es mit aller Gewalt versucht den Schwedenkasten abzubremsen, anschliessend Wechsel der Aufgaben.

Variationen

einfacher

- Weniger Kinder versuchen, den Schwedenkasten in Bewegung zu setzen.

schwieriger

- Mehr Kinder versuchen, den Schwedenkasten in Bewegung zu setzen.

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- variieren in der Ausgangsstellung: seitwärts, rückwärts und vorwärts
- Gegenserfahrungen ermöglichen: Fussstellung und Fussposition



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO