Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Stützen – Brückenpfeiler

Mit dieser Übung entwickeln die Kinder die athletische Basisbewegung «Stützen» und fördern somit auch die allgemeine Körperspannung.

Person A liegt am Boden und streckt die Arme in die Höhe. Person B legt ihre Fussgelenke in die Hände von A und greift auch die Fussgelenke.

Variationen

einfacher

- ohne Partner
- Rumpfkräftigung

schwieriger

- Quadrat mit Doppelrolle

Bemerkungen

- allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren

---

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO