

# Agil, flink und robust: Good Practice – Kraft – Stützen

Mit folgenden Übungen entwickeln die Schülerinnen und Schüler die athletische Basisbewegung «Stützen» und fördern somit auch die allgemeine Körperspannung.

## Erdbeben

A liegt in Rückenlage mit angewinkelten Beinen (Füsse sind vom Boden abgehoben) und ausgestreckten Armen auf dem Boden. B legt ihm eine Matte auf die Knie, Füsse und Hände. B versucht anschliessend aufzusteigen und sich in «Hampelmann-Pose» auf die Matte zu stellen.

### einfacher

- Nur die Matte auflegen
- Hilfestellung durch Lehrperson oder Mitschüler/in

### schwieriger

- Schüler/in auf der Matte darf leicht schaukeln.

**Material:** Matten

---

## Brückenpfeiler

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

### einfacher

- ohne Partner
- Rumpfkraftigung

### schwieriger

- Quadrat mit Doppelrolle: Schüler/in A liegt am Boden und streckt die Arme in die Höhe. Schüler/in B legt ihre Fussgelenke in die Hände von A und greift die Fussgelenke. Auf ein Kommando richtet sich Schüler/in A mit dem Oberkörper auf, gleichzeitig zieht B mit ihrer Hüfte zur Decke hin. Beide machen somit einen 90-Grad-Hüftwinkel. Durch den gleichen Weg zurück verbunden mit einer Seitwärtsrolle können die Positionen gewechselt werden (untere Person wird zur oberen Person).

**Material:** Matten

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**