

Power to Win: Good Practice für die Stufe F2

Auf Stufe F2 setzen Sie athletische Akzente im Training, Sie wählen aus den Bewegungs- und Spielgrundformen Übungen aus, die sich an den athletischen Entwicklungsfaktoren orientieren. So erfahren Sie, welche Wirkung die verschiedenen Trainingsformen haben.



Der athletische Akzent orientiert sich an den Entwicklungsfaktoren «Kraft, Explosivität und Schnelligkeit» und schafft Voraussetzungen, die für die spätere sportliche Entwicklung der Kinder wichtig sind.

Die drei Entwicklungsfaktoren sollen gleich häufig trainiert werden. Das Training soll möglichst abwechslungsreich gestaltet werden, daher sind viele Variationen nötig.

- Akzent Kraft
- Akzent Explosivität
- Akzent Schnelligkeit

Weitere Übungs- und Trainingsformen

- [Power to Win – Good Practice – Stufe F1](#)
- [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](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO