

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Ziehen – Schlepplift

Mit dieser Übung kräftigen die Kinder den Oberkörper und fördern die Griffkraft.

Die Kinder werden in 3er- bis 5er-Gruppen aufgeteilt. Sie stellen sich in zwei gleich grossen Gruppen gegenüber voneinander auf. Das Seil wird von beiden Gruppen ergriffen und gespannt. Ein Kind stellt sich auf zwei Teppichstücke und zieht sich mit eigener Kraft auf die gegenüberliegende Seite. Die Übung kann als Stafette oder auch als Trainingsform mit Zeitmessung durchgeführt werden.

Variationen

- Gegensatzerfahrungen (Griffarten, verschiedene Bewegungsumfänge «kurz, lang etc.»)
- Variation in der Länge der zurückzulegenden Strecke / Arbeitswinkel

einfacher

- Einen leichten Gegenstand zu sich ziehen, der an einem Seil befestigt ist (Variation: Widerstand)

schwieriger

- Einen schweren Gegenstand eine schiefe Ebene hochziehen (Variation: Widerstand)

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO