

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Ziehen – Vorwärts über die Bank

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

Die Kinder ziehen sich in Bauchlage vorwärts über eine Langbank. Um der Übung einen spielerischen Charakter zu verleihen, können die Übungen auch als Stafettenformen durchgeführt werden.

Variationen

einfacher

- sich über eine Langbank (mit einer Rutschhilfe) vorwärtsziehen.

schwieriger

- Langbank an der Sprossenwand (oder Schwedenkasten) einhängen, zur Erstellung einer schiefen Ebene. Mit dem Kopf höher als die Füße auf die Langbankliegen und sich hinaufziehen.

Bemerkungen

- Die Neigung der Langbank den Fähigkeiten der Kinder anpassen (je steiler desto schwieriger)
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO