

# Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Ganzheitlich stark – Duck-Walk (Animal-Flow)

Diese Übung fordert und fördert die Kinder in der athletischen Basisbewegung ganzheitlich stark zu sein.

Die Kinder befinden sich in der tiefen Hocke. Die gebeugten Arme halten sie vor der Brust. Sie setzen nun den rechten Fuss nach vorne und verlagern dabei Ihr Körpergewicht nach vorne. Sie folgen nun mit dem linken Fuss, anschliessend befinden sich die Kinder wieder in der Ausgangsposition. So gehen sie eine Strecke von ca. 15 bis 20m.

## Variationen

### einfacher

- Einzelbewegungen ausführen

### schwieriger

- Bewegungsgeschwindigkeit erhöhen
- Bewegung flüssig ausführen

### Bemerkung

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**