

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