Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Ganzheitlich stark – Monkey-Move (Animal-Flow)

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

Die Kinder starten in einer tiefen Squat-Position (Kniebeuge) mit hüftbreit geöffneten Füssen und setzen beide Hände mit gestreckten Armen seitlich versetzt vor ihren Füssen auf den Boden. Die Knie werden nun noch ein wenig mehr gebeugt und die Hüfte möglichst explosiv nach oben gedrückt. Dabei heben beide Beine gleichzeitig vom Boden ab. Das gesamte Körpergewicht wird nun von den Händen getragen, die Balance behalten. Nun werden die Füsse auf der anderen Seite der Hände wieder auf den Boden gesetzt.

Variationen

einfacher

- Einzelbewegungen ausführen

schwieriger

- Die Kinder setzen ihre Hände noch weiter seitlich. Dadurch wird die Intensität der Übung gesteigert. In dieser Form drücken sich die Kinder kraftvoller vom Boden ab und heben die Beine etwas höher vom Boden ab. Die Bewegung wird anschliessend durch die Rumpfmuskulatur abgebremst und die Landung erfolgt wieder auf der anderen Seite der Hände.

Bemerkung

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO