

# Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Stossen – Push the rock

Mit der folgenden Übung trainieren die Kinder vor allem den Unterkörper. Die Bauchspannung soll dabei stets aufrecht erhalten werden.

Die Kinder gehen in die tiefe Hocke und klemmen zwischen ihren Rücken eine aufgerollte Gymnastikmatte ein. Der Leiterin gibt das Startkommando, beide versuchen das Gegenüber nun über eine vordefinierte Ziellinie zu stossen oder solange, bis der Leiterin «Stopp» ruft.

## Variationen

### Rückwärts

#### einfacher

- Ausgangsposition: sitzend am Boden

#### schwieriger

- Ausgangsposition: in der Hocke

## Bemerkungen

- allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- Ausgangsstellung: seitwärts, rückwärts, vorwärts
- Gegensatzerfahrungen (Fussstellungen, Fusspositionen)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**