

# Zielgerichtet vorbereitet – Spielerisch kräftigen: Füsse fallen lassen

In dieser Übung zu zweit kräftigen die Schülerinnen und Schüler den ganzen Körper mit Fokus auf Rumpf, Rücken und Beine. Für ältere Schüler gedacht.

Liegestützposition, Partner hält die Beine hoch. Unregelmässiges Loslassen eines Beines, der Partner versucht, die Füsse an Ort zu lassen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variationen

- Beine leicht spreizen
- aus Nackenlage oder Rückwärtsliegestütz.

## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**