

# Zielgerichtet vorbereitet – Spielerisch kräftigen: Emmentaler-Drehen

Mit Mattenwenden lässt sich die Kraft in dieser spielerischen Übung auf Zeit bestens trainieren. Teamwork ist gefragt.

Eine gerade Anzahl Matten (etwa so viele wie Teilnehmende am Einlaufen) sind in der Halle wild ausgelegt, zur einen Hälfte mit der Unterseite gegen oben.

Jeder Gruppe ist eine Mattenseite zugeteilt. Auf Pfiff versucht jede Gruppe die Matten so zu wenden (falls nötig) damit die ihnen zugeteilte Seite nach oben zu liegen kommt.

Nach Schlusspfiff sofortiger Stopp und Sieger ermitteln (Mattenseiten zählen).

**Material:** Matten

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## 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**