

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Schnelligkeit – Richtung wechseln – Parcours

Diese Übung entwickelt die Fähigkeit der Kinder einen schnellen Richtungswechsel vornehmen zu können.

Ein Feld von rund 15m x 15m wird mit viel Material versehen. Die Mehrzahl der Kinder verteilt sich auf dem Feld, die anderen werden als Fänger bestimmt. Auf «Los!» geht die Jagd los.

Variationen

einfacher

- Anzahl der Fänger vergrössern, Feldgrösse verkleinern

schwieriger

- Anzahl der Fänger reduzieren, Feld vergrössern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO