Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Bremsen – Sprung in die Tiefe

Mit der folgenden Übung trainieren die Kinder vor allem ihren Unterkörper. Dabei halten sie die Bauchspannung aufrecht und achten bei der Landung auf eine korrekte Beinachse.

Diverse Sprungformen («Freeze» bei der Landung). Die Kinder springen auf Kommando aus einer erhöhten Ausgangsposition auf den Boden. Sie «bremsen» so schnell wie möglich ab und halten die Position für ca. 3-4 sec. Beginne die Übung immer mit einer 2-beinigen Landung bevor du die Übung mit 1-beinigen Übungen weiterentwickelst.

Variationen

einfacher

- Sprunghöhe reduzieren (2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen)

schwieriger

- Absprunghöhe steigern (1-beinige Übungen sind anspruchsvoller als 2-beinige Übungen)

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- Bei der Landung muss auf eine **korrekte Beinachse** geachtet werden (Die Funktionskette –Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss –wird optimal belastet, wenn das Hüft-und Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden).
- Variieren in der Ausgangsstellung: seitwärts, vorwärts und Sprünge mit Rotation

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO