

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Explosivität – Hüpfen-Springen-Landen – Wandkleberei

Die Kinder üben sich in verschiedenen Sprungformen zur Steigerung der Belastbarkeit sowie zur Förderung der Explosivität.

Die Kinder stellen sich parallel zu einer Wand hin und versuchen eine Markierung (Post-it, Magnet, Hand) möglichst hoch zu platzieren. Als Alternative zum Post-it-Zettel können die Kinder auch die Hände nass machen oder mit Magnesium versehen.

Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen aus einer Hock-oder Squatposition.

Variationen

einfacher

- mit Ausholbewegung «Counter Movement Jump» (Auftaktbewegung)

schwieriger

- 1-beiniger Absprung / Landung 2-beinig

Bemerkung

- Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO