

# Agil, flink und robust: Good Practice – Kraft – Bremsen

Mit den folgenden Übungen trainieren die Schülerinnen und Schüler vor allem den Unterkörper. Sie sollen dabei die Bauchspannung aufrechterhalten und auf eine korrekte Beinachse achten.

## Truck Stop

Bildung von 3er bis 4er- Gruppen: Die Schüler/innen versuchen den Schwedenkasten über eine vorbestimmte Distanz zu stossen. Ein/e Schüler/in der Gruppe, an Schwedenkasten in Sitzposition anlehnend, versucht dies möglichst zu verhindern, indem er/sie mit aller Kraft versucht den Schwedenkasten abzubremesen, anschliessend Wechsel der Aufgaben.

### einfacher

- Weniger Schüler/innen versuchen, den Schwedenkasten in Bewegung zu setzen.

### schwieriger

- Mehr Schüler/innen versuchen, den Schwedenkasten in Bewegung zu setzen.

### Bemerkungen

- variieren in der Ausgangsstellung: seitwärts, rückwärts und vorwärts
- Gegensatzerfahrungen ermöglichen: Fussstellung und Fussposition

**Material:** Schwedenkästen

---

## Sprung in die Tiefe

Die Schüler/innen springen auf Kommando aus einer erhöhten Ausgangsposition (Langbank) auf den Boden. Sie «bremsen» so schnell wie möglich ab und halten die Position für ca. 3-4 Sek. Sie beginnen die Übung immer mit einer 2-beinigen Landung bevor sie die Übung mit 1-beinigen Übungen ausführen.

### einfacher

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

### schwieriger

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

### Bemerkungen

- 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

**Material:** Langbank

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**