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

Mit Schwedenkästen wird eine Treppe gebaut (die Übungen können auch an einer Treppe ausgeführt werden). Die Kinder springen Tritt um Tritt die Treppe runter und fokussieren sich dabei auf die Landung (die Position wird kurz gehalten). Beinachse beachten.

## Variationen

### einfacher

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

### schwieriger

- Steigerung der Absprunghöhe (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).
- Weitere Variationen hinsichtlich einer Progression: seitwärts, mit Rotation sowie verschiedene Kniewinkel (tiefer oder höher)
- Zuerst 2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen (mit-und ohne Armeinsatz)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**