

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

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

Die Kinder springen vorwärts von Reif zu Reif bis an den Schluss der Reifenbahn. Die Reifen auf der linken Seite werden mit dem linken Bein gesprungen und die auf der rechten Seite mit rechts. Liegen zwei Reifen nebeneinander, springen die Kinder mit beiden Beinen gleichzeitig in je einen Reifen.

Variationen

einfacher

- ohne Akzentuierung auf die Landung

schwieriger

- Bei gekennzeichnetem Reif (Hütchen) wird die Landeposition 3 bis 4 Sek. eingefroren.
- dito, aber die Hände sind hinter dem Rücken.

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).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO