

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

Die Kinder üben sich zu zweit in verschiedenen Hüpfformen zur Steigerung der Belastbarkeit sowie zur Förderung der Explosivität.

Die Kinder bilden 2-er Gruppen und springen zusammen Seil. Den Formen sind keine Grenzen gesetzt, seid kreativ. Die drei Beispiele im Video sollen mit den Kindern nachgemacht werden.

Variationen

einfacher

- [Schwungseil-oder Seilspringen](#) (pdf)

schwieriger

- seid kreativ und kreiert selbständig neue Übungen

Bemerkungen

- Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten
- Stiffness: Im Gegensatz zur Physik bezeichnet der Stiffness-Begriff in der Trainingslehre keine elastische Materialeigenschaft, sondern eine federähnliche Eigenschaft des Muskels.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO