

# Agil, flink und robust: Good Practice – Schnelligkeit – Maximal schnell sein

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln mit diesen Übungen die maximale Geschwindigkeit.

## Ringlisprint

Die Sprinterinnen und Sprinter haben acht Sekunden Zeit, um einen Ring (oder Tennisball) aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit «nach Hause» gebracht gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte; wenn nicht, gibt es keine Punkte. Vierer- bis Sechsergruppen bilden – addiert die Punktzahlen. Der erste Ring befindet sich rund 15m von der Startlinie, die nachfolgenden Ringe werden im Abstand von 1m aufgereiht. Drei- bis vier Durchgänge pro Serie mit anschliessend längerer Pause und bevor die zweite Serie gestartet wird.

### einfacher

- Kürzere Distanz zum ersten Ring

### schwieriger

- Längere Distanz zum ersten Ring

**Material:** Ringe oder Tennisbälle

---

## Umlaufbahn

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einer Kolonne auf. Zwei Lehrpersonen (als zweite Person kräftigere Schülerinnen oder kräftigeren Schüler bestimmen) befördern die Kinder in die Umlaufbahn. Die Schüler/innen geben den Lehrpersonen jeweils eine Hand, welche ihrerseits leicht vor versetzt zu ihnen stehen. Mit einer explosiven Zugbewegung der Lehrpersonen werden die Schüler/innen in die Umlaufbahn befördert und rennen anschliessend rund 20-30 m maximal schnell.

### einfacher

- Mit einer tieferen Anfangsgeschwindigkeit (Lehrperson)

### schwieriger

- Mit einer höheren Anfangsgeschwindigkeit (Lehrperson)
-



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**