mobilesport.ch

Agil, flink und robust: Good Practice - Kraft - Stossen

Bei den Übungen zu der athletischen Grundbewegung «Stossen» trainieren die Kinder je nach Übung eher den Unterkörper oder den Oberkörper.

Push the rock

Je zwei Schüler/innen gehen in die tiefe Hocke und klemmen zwischen ihren Rücken eine aufgerollte Gymnastikmatte ein. Die Lehrperson gibt ein Startkommando, beide versuchen das Gegenüber nun über eine vordefinierte Ziellinie zu stossen oder solange, bis die Lehrperson «Stopp» ruft.

Variation

rückwärts ausführen

einfacher

· Ausgangsposition: sitzend am Boden

schwieriger

Ausgangsposition: in der Hocke

Bemerkungen

- variieren in der Ausgangsstellung: seitwärts, rückwärts, vorwärts
- Gegensatzerfahrungen (Fussstellungen, Fusspositionen)

Material: Matten

Marche arrière

Die Schüler/innen stossen sich in Bauchlage rückwärts über eine Langbank. Um der Übung einen spielerischen Charakter zu verleihen, können die Übungen auch als Stafettenformen durchgeführt werden.

einfacher

Sich über eine Langbank (mit einer Rutschhilfe) stossen

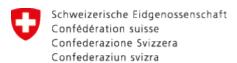
schwieriger

 Langbank an der Sprossenwand (oder Schwedenkasten) einhängen, zur Erstellung einer schiefen Ebene. Sich mit dem Kopf tiefer als die Füsse auf die Langbank legen und sich hinaufstossen

Bemerkungen

- Die Neigung der Langbank den Fähigkeiten der Kinder anpassen (je steiler desto schwieriger)
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Material: Langbank, Sprossenwand



Bundesamt für Sport BASPO