

# 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

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**