

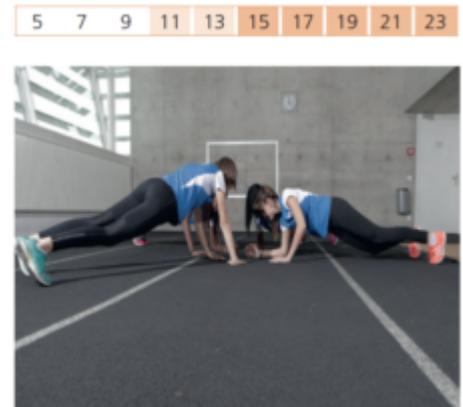
Zielgerichtet vorbereitet – Spielerisch kräftigen: 1, 2 oder 3

Kräftigung für den ganzen Körper steht in dieser Übung im Vordergrund. Die Jugendlichen reagieren auf Kommando der Leiterperson.

Wir befinden uns in einem Kreis in der Unterarmstütz, wobei jede Zahl eine andere Form darstellt. Der Leiter ruft nun nacheinander Zahlen und die Jugendlichen führen die entsprechende Übung aus.

Beim zweiten Durchgang rufen die Jugendlichen nacheinander eine Zahl. Fertig ist, wenn jeder einmal an der Reihe war.

- 1= vor- und zurückwippen,
- 2 = zuerst linken, dann rechten Fuss vom Boden heben,
- 3 = hoch in die Liegestützposition und wieder retour in den Unterarmstütz,
- 4 = zuerst linkes und dann rechtes Knie seitlich zum Oberarm führen.

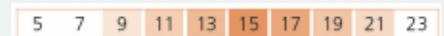


Variation

- **Liegestützen:** Die Zahlen zeigen an, welche Liegestützposition eingenommen und gehalten wird (1 = ganz oben / 2 = 1/2 so tief / 3 = ganz tief).

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.



Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO