

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

Mit der folgenden Übung trainieren die Kinder vor allem den Unterkörper. Dabei sollen die Bauchspannung aufrecht erhalten und bei der Landung auf eine korrekte Beinachse geachtet werden.

Die Kinder stellen sich auf einer Hallenseite auf und versuchen auf die andere Seite zu kommen. Die Leiterin/der Leiter oder ein Kind ist «Zeitungsleser/in», liest die Zeitung und unterbricht das nach Belieben.

Während des Zeitungslensens ist es erlaubt sich zu bewegen. Sobald die Leiterin/der Leiter Stopp sagt, müssen die Kinder sich sofort «einfrieren» und dürfen sich nicht mehr bewegen.

Variationen

einfacher

- Beidbeinige Sprünge und 2-beinige Landung

schwieriger

- Einbeinige Sprünge, die Landung wird mit einer Rotation kombiniert

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- Bei der Landung muss auf eine korrekte Beinachse geachtet werden (Die Funktionskette Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss wird optimal belastet, wenn das Hüft- und Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden).
- Sprungarten und Landungen regelmässig variieren: beidbeinig, einbeinig, mit Rotation, Hände hinter dem Rücken etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO