

# Power to Win – Good Practice Stufe F3: Schnelligkeit – Maximal schnell sein – Umlaufbahn

Bei dieser Übung liegt der Fokus auf der Entwicklung der maximalen Geschwindigkeit der Kinder.

Die Kinder stellen sich in einer Kolonne auf. Zwei Übungsleiterinnen befördern die Kinder in die Umlaufbahn. Die Kinder geben jeweils eine Hand den Übungsleiterinnen, welche ihrerseits leicht vor versetzt zu den Kindern stehen. Mit einer explosiven Zugbewegung der Leiterinnen werden die Kinder in die Umlaufbahn befördert, welche anschliessend rund 20-30m maximal schnell rennen.

## Variationen

### einfacher

- mit einer tieferen Anfangsgeschwindigkeit (Leiter/in)

### schwieriger

- mit einer höheren Anfangsgeschwindigkeit (Leiter/in)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**