

5 | 2025



Inhalt

Hintergründe und Prinzipien	2
Planung und Anwendung auf Sek-Stufe II	4

Good Practice

Kraft	7
Explosivität	8
Schnelligkeit (linear)	9
Schnelligkeit (Richtungswechsel)	10
Stabilität	11
Mobilität	12

Hinweise	13
----------	----

Kategorien

Alter: ab ca. 15 Jahren

Schulstufe: Sek. II

FTEM: T1 bis T2

Power to Win – Athletik fördern im Sportunterricht

Wie können Jugendliche in der Sekundarstufe II gezielt in ihrer athletischen Entwicklung unterstützt werden? Wie lassen sich leistungsorientierte Trainingsprinzipien sinnvoll in den schulischen Sportunterricht integrieren – ohne diesen zu überladen? Mit **Power to Win** stellt dieses Dossier einen praxisnahen Ansatz vor, der sportartübergreifend funktioniert und sich in den Unterricht integrieren lässt.

Power to Win ist ein sportwissenschaftliches Projekt zur Förderung der neuromuskulären Leistungsfähigkeit im Nachwuchsleistungssport. Viele Inhalte lassen sich in den schulischen Kontext übertragen. Im Zentrum stehen vielseitige, einfach umsetzbare Trainingsformen, die sportartübergreifend Kraft, Explosivität, Schnelligkeit, Stabilität und Mobilität fördern – damit sich die Schülerinnen und Schüler in ihrer athletischen Entwicklung bestmöglich entfalten können

Dieses Dossier knüpft an das Dossier [12/22 Agil, flink und robust](#) an, mit Fokus auf die F-Stufen des Entwicklungsmodells FTEM Schweiz (siehe S. 3). Nun rückt die **T-Stufe** in den Mittelpunkt, also der Übergang vom breit aufgebauten Fundament hin zur leistungsorientierten Entwicklung. Dabei stehen die Stufen **T1 bis T4** im Zentrum. In dieser Phase sind sowohl die motorische als auch die physische und mentale Entwicklung entscheidend. Jugendliche verfügen über Bewegungserfahrungen, entwickeln zunehmend ein sportliches Selbstbild und setzen sich mit Zielen auseinander.

Ready to Develop+Adapt

Diese Phase (siehe S. 2) richtet den Blick auf Jugendliche in der Pubertät – einer Zeit grosser körperlicher und psychischer Veränderungen und Unterschiede im Reifegrad. In einer Klasse trainieren Jugendliche mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen. Ziel ist es, alle ihrem Reifegrad entsprechend zu fordern und zu fördern, die Belastbarkeit zu stärken, die Bewegungsqualität zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Im Zentrum steht der Aufbau eines stabilen, vielseitigen Fundaments – körperlich wie mental.

Ready to Perform

In dieser Phase (siehe S. 2) geht es um Weiterentwicklung: Jugendliche übernehmen mehr Verantwortung, zeigen gesteigertes Engagement und setzen sich Ziele. Im schulischen Kontext geht es dabei nicht um Spitzensport, sondern um die Fähigkeit auch im Alltag, in Ausbildung, Freizeit und Beruf, dauerhaft leistungsfähig, belastbar und gesund zu bleiben.

Ziel des Dokuments ist es, für Lehrpersonen konkrete Trainingsformen bereitzustellen, mit denen sie leistungsorientierte Schülerinnen und Schüler unterstützen können – unabhängig davon, ob diese später im Sport oder im Leben performen wollen. Die Inhalte unterstützen Lehrpersonen dabei, das Potenzial ihrer Schülerinnen und Schüler zu erkennen und gezielt weiterzuentwickeln.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Hintergründe und Prinzipien

Die schulische Umsetzung von Power to Win zielt darauf ab, zentrale Prinzipien einer langfristigen körperlichen, motorischen und mentalen Entwicklung auf den regulären Sportunterricht zu übertragen. Dabei steht nicht die Förderung künftiger Spitzensportler im Vordergrund, sondern die Entwicklung einer nachhaltigen Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Gesundheit im Alltag der Jugendlichen.

Die Phasen **Ready to Develop+Adapt** und **Ready to Perform** lassen sich direkt in den Sportunterricht der Sekundarstufe II integrieren. Die Idee ist, Jugendliche in ihrer individuellen Entwicklung differenziert zu begleiten – unabhängig davon, wo in ihrer körperlichen Entwicklung sie sich gerade befinden.

Anwendung im Unterricht

Ready to Develop+Adapt	Ready to Perform
Förderung von • Belastbarkeit • motorischen Grundlagen Die Verschiedenheit der Entwicklung wird dabei nicht als Hindernis, sondern als Chance begriffen: Jugendliche trainieren gemeinsam – individuell gefördert, aber gemeinsam gestärkt.	Stärkung von • Eigenverantwortung • Zielorientierung • Selbststeuerung Nicht der internationale Durchbruch steht im Zentrum, sondern die Entwicklung einer gesunden Basis für Bewegung, Sport und einen aktiven Alltag – heute und in Zukunft.

Zur Orientierung

Im ursprünglichen Power-to-Win-Modell werden die Phasen T1–T2 in **Ready to Develop** und **Ready to Adapt** unterschieden. In der schulischen Umsetzung erscheinen beide zusammengefasst als **Ready to Develop+Adapt**. Dadurch bleibt die Struktur übersichtlich, während die Besonderheiten der Adaptionsphase berücksichtigt werden.

Im schulischen Setting bedeutet **Ready to Develop+Adapt** (siehe Box), dass der Unterricht auf Jugendliche mit stark unterschiedlichen körperlichen und mentalen Entwicklungsvoraussetzungen Rücksicht nimmt. In dieser Phase geht es darum, die Belastbarkeit der Jugendlichen zu stärken, ihnen vielseitige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und gleichzeitig motorische Grundlagen gezielt weiterzuentwickeln. Unterricht muss bewusst differenzieren und auf Heterogenität reagieren – ohne zu über- oder unterfordern.

Die Phase **Ready to Perform** setzt darauf auf. Hier übernehmen Jugendliche zunehmend Verantwortung für ihre Entwicklung, reflektieren ihr Training bewusster und können individuelle Leistungsschwellen gezielter ansteuern. Es geht dabei nicht um Selektion oder Spitzenförderung, sondern um die Fähigkeit, sich selbstorganisiert, zielgerichtet und gesundheitsbewusst zu belasten.

Mehr zu Power to Win

Die Trainingsprinzipien von Power to Win lassen sich direkt in den Sportunterricht übertragen. Sie fördern Bewegungsqualität, Belastbarkeit und Schnellkraft – und bilden damit eine solide Basis für Leistung wie auch für langfristige Gesunderwicklung. Für Lehrpersonen und Trainer/-innen ergeben sich daraus vielfältige Möglichkeiten: Übungen können gezielt in Lektionen eingebaut und methodisch sinnvoll in Einstieg, Hauptteil und Ausklang integriert werden.

Die Seite Power to Win – [Good Practice für die Stufen F1 bis T4](#) ist – wie alle Inhalte des Projekts – nach der Projektstruktur aufgebaut: praxisnah, stufengerecht und wissenschaftlich fundiert. In diesem Dossier brechen wir diese Inhalte herunter und machen sie in vereinfachter Form für den Sportunterricht zugänglich. Über 100 Video-Clips sowie digitale Lernkurse unterstützen Lehrpersonen und Trainer/-innen bei der Umsetzung.

• [Zur Landingpage](#)

Zentrale Prinzipien im Unterricht

1. Individualisierung

Der Unterricht soll an die individuellen körperlichen, motorischen und motivationalen Voraussetzungen der Lernenden angepasst sein.

Umsetzung

- Wahlmöglichkeiten und Übungsvarianten
- Offene Aufgabenstellungen mit differenzierbaren Intensitäten
- Zielvereinbarungen und Selbstreflexion

2. Belastungssteuerung nach Leistungsfaktoren

Statt allgemeiner Belastungsvorgaben wird die Trainingsbelastung gezielt über leistungsrelevante Faktoren wie Kraft, Explosivität, Schnelligkeit und Koordination gesteuert.

Umsetzung

- Kurze Fokus-Blöcke mit gezielten Zielsetzungen
- Bewusste Pausengestaltung
- Eigenwahrnehmung von Belastung durch Reflexion

3. Differenziertes Lernen

Lernen erfolgt nicht linear. Durch Varianten, Progressionen und kooperative Lernformen werden alle abgeholt.

Umsetzung

- Aufgaben mit unterschiedlichen Anspruchsniveaus
- Leistungsheterogene Kleingruppen
- Stationen Training mit differenzierten Zielen

Methodisch-didaktische Inputs nach dem MAR-Modell

Ebene	Umsetzungsideen im Unterricht
Motorisch	Zielgerichtete Übungen zu Kraft, Explosivität, Schnelligkeit, Beweglichkeit, etc.
Affektiv	Aufgaben zur Selbstmotivation, zum Erleben von Fortschritt und Kontrolle
Reflexiv	Reflexionsphasen: z. B. Belastungstagebuch, Partnerfeedback, Journaling

Die Stufe Talent

Das FTEM-Modell eignet sich hervorragend, um unterschiedliche Entwicklungsstufen im Unterricht sichtbar zu machen. So können Jugendliche ihre eigene Position einschätzen und Lernziele individuell anpassen.

FTEM-Stufe	Fokus im Unterricht
T1	Grundlagen schaffen: Belastbarkeit, Vielseitigkeit, Bewegungssicherheit
T2-T3	Leistungsfaktoren gezielter entwickeln, Technik variabler anwenden
T4	Eigenverantwortliche Steuerung, Leistungsziele verfolgen

Diese Prinzipien und Inputs bilden die Grundlage für eine sportart-übergreifende, differenzierte und gesundheitsorientierte Umsetzung des Power-to-Win-Ansatzes im schulischen Kontext.

FTEM Schweiz

«FTEM Schweiz» beruht auf vier Schlüsselbereichen: **F** steht für **Foundation** (Fundament, Breitensport, lebenslanges Sporttreiben), **T** für **Talent**, **E** für **Elite** und **M** für **Mastery** (Weltklasse). Diese vier Schlüsselbereiche sind in zehn Phasen aufgeteilt (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M).

Download: [Broschüre FTEM](#) (pdf)

Planung und Anwendung auf Sek–Stufe II

Das Trainingsprinzip Power to Win lässt sich in den schulischen Alltag integrieren, unabhängig davon, ob es um eine einzelne Lektion, ein mehrwöchiges Modul oder einen übergeordneten Semesterfokus geht. Die Kombination aus Einfachheit, Wirksamkeit und sportartübergreifender Anwendbarkeit macht es besonders geeignet für den Sportunterricht auf der Sekundarstufe II – sowohl im Regelunterricht wie auch in freiwilligen oder spezialisierten Settings.

Durch die kompakte, strukturierte Anlage der Übungen lässt sich Power to Win flexibel in verschiedenste schulische Formate einbauen:

Kontext	Umsetzungsidee
Reguläre Lektionen	Bewegungseinheiten mit gezieltem Fokus (Kraft/Schnelligkeit/Explosivität)
Sporttage /Projektwochen	Stationenbetrieb oder Bewegungsparcours mit athletischem Schwerpunkt
Prüfungsformate	Überprüfung von funktioneller Kraft oder Schnellkraft über Bewegungsformen
Profilunterricht Sport	Langfristige Entwicklung, z. B. mit Fokus auf Selbststeuerung und Belastbarkeit

Lektionen planen mit Power to win

Das Prinzip basiert auf einem modularen Aufbau: Übungen zu Kraft, Explosivität und Schnelligkeit können einzeln oder kombiniert eingesetzt werden – sei es als Teil eines Lektionseinstiegs, im Hauptteil oder über eine gesamte Lektion hinweg. So lassen sich gezielte athletische Schwerpunkte setzen – auch im Rahmen von thematischen Reihen oder sportartenübergreifenden Bewegungsfeldern.

Tipp: Integrieren Sie Power-to-Win-Formen bewusst in Leistungsnachweise, etwa durch funktionelle Testübungen oder Aufgabenstellungen zur individuellen Zielvereinbarung.

Power to Win kann auf unterschiedliche Weise in die Unterrichtsplanung integriert werden:

- In einer **Einzellektion** eignen sich die Übungen besonders für einen aktivierenden Start oder als funktionelles Aufwärmen mit Fokus auf grundlegende athletische Basisbewegungen.
- In einem **3-Wochen-Modul** lässt sich ein bestimmter Entwicklungsfaktor – beispielsweise Schnellkraft – gezielt vertiefen. Die Jugendlichen trainieren über mehrere Lektionen hinweg eine klare Progression.
- Ein **Semesterfokus** bietet die Chance, Themen wie «Belastung vs. Belastbarkeit» oder gezielt die Bewegungskompetenz kontinuierlich und langfristig zu entwickeln – ideal im Rahmen eines klar definierten Entwicklungsziels.

Organisatorische Hinweise für den Alltag

Power to Win braucht keine Spezialinfrastruktur. Viele Übungen lassen sich in fast jeder Turnhalle oder auf dem Pausenplatz durchführen.

- **Dauer:** Bereits 7 – 10 Minuten im Einstieg reichen, um relevante Reize zu setzen
- **Raum:** Kleine Gruppen mit wenig Platzbedarf (z. B. Zirkelstationen)
- **Material:** Viele Übungen benötigen nur Bänke, Matten, Medizinbälle oder kleine Gewichte.

Kombination mit anderen Lernzielen

Die Power-to-Win-Übungen lassen sich mit anderen Lernzielen des Sportunterrichts kombinieren. So können z. B. Ausdauerseinheiten mit kräftigenden Intervallen ergänzt oder Beweglichkeitsübungen in athletische Bewegungsabfolgen eingebettet werden.

Auch koordinative Inhalte wie Gleichgewicht, Rhythmus oder Reaktionsfähigkeit lassen sich in spielerische Übungsformen mit Kraft- oder Schnelligkeitsakzenten integrieren. Der modulare Aufbau von Power to Win erlaubt es Lehrpersonen, verschiedene Kompetenzbereiche gleichzeitig anzusprechen, ohne den Fokus auf eine gezielte Leistungsentwicklung zu verlieren. So entstehen abwechslungsreiche, vielseitige Lektionen mit einem klaren pädagogischen Mehrwert.

Beispiellektion 45 Minuten

Lektionsphase	Dauer	Inhalte/ Übungen	Ziel/Fokus
Einstieg	7–10 min	Power-to-Win Aktivierung (z. B. 3 Übungen im Kreis): • Crossover Steps • Skater Lunge mit Armrotation • Plank Walks	Gelenkstabilität, Körperwahrnehmung, Bewegungsqualität
Hauptteil 1	15 min	Athletikzirkel (4–5 Stationen, z. B.): • Medizinball-Stossen (Kraft) • Jump-&-Land (Explosivität) • Sprint mit Richtungswechsel (Schnelligkeit) • Partnerstütz-Varianten (Rumpf)	Kräftigung, Reaktivkraft, Rumpfstabilität
Hauptteil 2	10–15 min	Spielform mit athletischen Reizen Beispiel: Ball-Battle (Zweikampf-Spiel mit Aufgaben: Werfen, Ausweichen, Sprinten)	Anwendung der motorischen Fähigkeiten im Spielkontext
Reflexion	5 min	Kurzes Partnerfeedback oder Körper-Check-In : • Was war herausfordernd? • Wo fühlte ich mich stabil/instabil?	Reflexion über Belastung & Körpergefühl
Abschluss	5 min	Mobilisationsübungen/Dehnen z. B. Hüftöffnung, Schulterkreisen, sanftes Rollen auf der Matte	Regeneration, Beweglichkeit

Bemerkung: Für eine Doppellektion den Hauptteil um die entsprechende Zeit verlängern.

Bei der Umsetzung im Unterricht ist eine gezielte Differenzierung zentral, um alle Schüler/-innen entsprechend ihren Voraussetzungen zu fördern und zu fordern. Power-to-Win-Übungen lassen sich flexibel an unterschiedliche Leistungsniveaus anpassen, auch im Hinblick auf die Talentstufen T1 bis T4 des FTEM-Modells. Während Lernende auf T1-Niveau zunächst grundlegende Bewegungskompetenzen und eine stabile Belastbarkeit entwickeln sollen, können Jugendliche auf T3- oder T4-Niveau gezielter an Leistungsfaktoren wie Schnellkraft oder Explosivität arbeiten.

Gezielt differenzieren – alle erreichen

Für SKS-Klassen (Sport-Kunst-Schule) bieten sich erweiterte und leistungsorientiertere Varianten der Übungen an, etwa durch Progressionen, Intensitätssteigerungen oder individualisierte Zielsetzungen. In regulären Sportklassen hingegen können vereinfachte Varianten zum Einsatz kommen, die stärker auf Bewegungsfreude, funktionelles Training und Verletzungsprävention abzielen.

Differenziert werden kann etwa über die Bewegungsausführung (z. B. Sprungform oder Stützvariante), die Belastungsdauer, das Tempo oder den Einsatz von Hilfsmitteln wie Minibands, Kästen oder Matten. Während leistungsstärkere Lernende durch zusätzliche Wiederholungen, kürzere Pausen oder komplexere Bewegungsformen gefordert werden, profitieren andere von vereinfachten Varianten, mehr Zeit für die Ausführung oder gezielter Partnerhilfe.

Auch die Gruppenzusammensetzung lässt sich didaktisch nutzen: Heterogene Kleingruppen fördern kooperatives Lernen, während homogene Gruppen gezielter an individuellen Zielen arbeiten können. So entsteht ein Unterricht, der sowohl leistungsorientiert als auch inklusiv und anschlussfähig an verschiedene schulische Kontexte ist.

Download: [Entwicklungsfaktoren – Das Wichtigste in Kürze](#) (pdf)

Kurz und einfach erklärt die Autorin dieses Dossiers, Sandra Schnegg, die Vorzüge des von Power to Win in SKS-Klassen.

 [Zum Video-Statement](#)

Good Practice – Kraft

Die Kraft ist in den meisten Sportarten ein wichtiger athletischer Entwicklungsfaktor. Einerseits wird sie benötigt, um grosse Widerstände zu überwinden, abzubremesen oder zu halten. Mit folgenden Übungen bauen die Schülerinnen und Schüler die allgemeine Körperspannung auf und aktivieren die Bauchspannung.

Kniebeugen mit Stab (T2)

Mit Hilfe von Partnerübungen und unterschiedlichen Variationen entwickeln die Kinder und Jugendlichen ein besseres Gefühl für eine stabile und effiziente Körperhaltung.

Die Schüler/-innen arbeiten paarweise: Eine Person hält einen Stab waagrecht hinter dem Rücken, die andere platziert einen zweiten Stab senkrecht dazu – es entsteht ein Kreuz zur Haltungskontrolle. In dieser Position werden 6 saubere Kniebeugen ausgeführt, dann wird gewechselt.

einfacher

- Kniebeugen mit nur einem waagrechten Stab
- ohne Stab

schwieriger

- Kniebeugen mit Zusatzgewicht
- langsames Tempo

Bemerkung: Ziel ist die technische saubere Ausführung der Grundbewegung Kniebeuge, Förderung der funktionellen Kraft und Körperkontrolle. Wichtig ist auf korrekte Knie- und Rückenposition zu achten.



Walk over (T1)

Durch das kontrollierte Verlagern des Körpergewichts lernen die Athletinnen und Athleten, Stabilität unter asymmetrischer Belastung aufzubauen.

Zwei Schüler/-innen befinden sich gegenüber in der Liegestützposition, getrennt durch ein Schwedenkastendeckel. Sie führen abwechselnd seitlich versetzte Liegestützen aus: Eine Hand bleibt auf der Box, die andere, die andere auf dem Boden, danach Seitenwechsel.

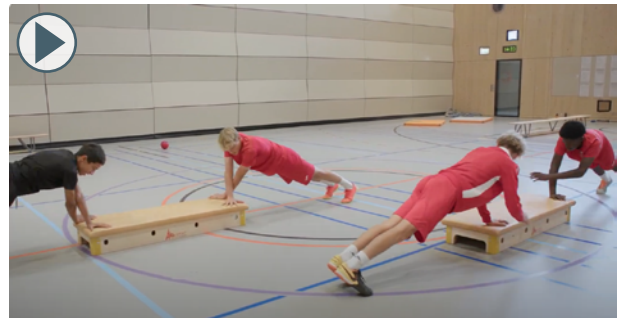
einfacher

- auf den Knien anstelle der Füße
- weniger Wiederholungen
- längere Pausen

schwieriger

- langsames Tempo
- mehr Wiederholungen

Bemerkung: Wichtig ist durchgehende Körperspannung ohne Hohlkreuz. Ideal als Teil eines Kraft-Circuits.



Good Practice – Explosivität

Die Explosivität beinhaltet krafterfordernde Aktionen, die möglichst schnell ausgeführt werden. Mit folgenden Übungen trainieren die Schülerinnen und Schüler ihren Unterkörper mit Hüpf-, und Sprungübungen.

Beidbeiniges Hürdenspringen (T1)

Das beidbeinige Hürdenspringen fördert durch schnelle, reaktive Fussarbeit und aktive Armunterstützung maximale Sprungkraft.

Fünf Hürden in 1-1.5m Abstand mit 50-80cm Höhe aufstellen. Die Schüler/-innen starten mit kurzem Anlauf, springen explosiv beidbeinig über jede Hürde, ziehen dabei die Knie maximal an und nutzen aktiv die Arme. Die Sprünge folgen ohne Pause direkt hintereinander

einfacher

- niedrigere Hürden
- geringere Distanz zwischen den Hürden

schwieriger

- höhere Hürden
- mehr Distanz zwischen den Hürden

Bemerkung: Hürdensprünge sollten systematisch vorbereitet werden – mit Treppensprüngen, Seilsprüngen und kleinen Hürden, bei denen der Fokus bewusst auf dem Fussaufsatz liegt. Erst danach folgen Hürdensprünge in ihrer vollständigen Form.



Einbeinsprünge in die Weite (T1)

Durch kontrollierte Landungen auf dem ganzen Fuss, aktiven Armeinsatz und ein dynamisches Sprungbein-Management entwickeln die Schüler/-innen eine wirkungsvolle Verbindung zwischen Kraft und Geschwindigkeit.

Auf einer 10–12 m langen Strecke sind sechs Hütchen mit gleichmässigem Abstand platziert. Mit kurzem Anlauf erfolgt einbeiniger Reaktivsprung über jedes Hütchen in Weite. Landung stets auf dem gesamten Fuss, mit aktivem Armschwung und Kniean zug.

einfacher

- weniger Hütchen
- kürzere Sprungstrecke
- langsamere Ausführung

schwieriger

- Tempo steigern
- längere Sprungstrecke

Bemerkung: Diese plyometrische Übung verbindet Explosivität mit Lauftechnik und ist eine sehr intensive und belastende Übung, die gut vorbereitet werden muss. Ideal zur progressiven Entwicklung von Schnellkraft und Koordination.



Good Practice – **Schnelligkeit (linear)**

Der Entwicklungsfaktor Schnelligkeit umfasst sowohl die Beschleunigung als auch das Erreichen und Halten der maximalen Laufgeschwindigkeit. Schülerinnen und Schüler können diese grundlegenden athletischen Bewegungen mit den folgenden Übungen spielerisch trainieren.

Beschleunigung aus rückwärts-vorwärts (T1)

Die Kombination aus langsamem Rückwärtsgehen und explosivem Sprint nach vorne fördert die Reaktionsfähigkeit und die Fähigkeit, Geschwindigkeit schnell zu steigern.

Zwei Schüler/-innen stehen nebeneinander auf einer Linie, jeweils bei einem eigenen Kegel. Auf ein Signal- zum Beispiel ein Klatschen der Lehrperson- laufen sie zunächst langsam rückwärts. Sobald das Signal erneut ertönt, sprinten sie so schnell wie möglich 1 bis 2 Meter vorwärts.

einfacher

- kürzere Sprintdistanz
- klare, vorhersehbare Signale

schwieriger

- Zusatzaufgabe vor Sprint
- variierende Signale
- langsame Seitenschritte, wobei sich die zwei Schüler/-innen gegenseitig anschieben

Bemerkung: Langsames Rückwärtsgehen gefolgt von einem explosiven Sprint nach vorne trainiert Reaktion und Antritt. Im Zentrum steht der Knee Drive – entscheidend für eine maximale Beschleunigung.



Beschleunigung aus Bear-Walk (T1)

Diese Übung fördert Ganzkörperspannung, Beckenstabilität und den explosiven Knieeinsatz nach vorne – für mehr Effizienz und Kraft im Antritt.

Zwei Schüler/-innen starten nebeneinander im Vierfüßlerstand zwischen zwei Hütchen. Eine Person beginnt rückwärts im Bear-Walk Richtung 2-Meter-Markierung, worauf die andere reagiert und folgt. Auf das Kommando «Hopp» sprinten beide explosiv vorwärts bis zur Ziellinie (~5 m). Der Fokus liegt auf Ganzkörperspannung und Beckenstabilität beim Übergang vom Bear-Walk in den Sprint.

einfacher

- fixes Startsignal für beide Schüler/-innen
- kürzere Sprintdistanz

schwieriger

- aus Liegestützposition starten

Bemerkung: Diese Übung unterstützt den gezielten Einsatz der Kniebewegung nach vorne.



Good Practice – **Schnelligkeit (Richtungswechsel)**

Eine weitere Erscheinungsform der Schnelligkeit ist der Richtungswechsel – also das schnelle und kontrollierte Ändern der Bewegungsrichtung. Stop-and-Go-Bewegungen und Richtungswechsel lassen sich beispielsweise mit den folgenden Übungen gezielt trainieren.

Mit Sprüngen (T1)

Diese Übung fördert das kontrollierte Abbremsen und erneute Beschleunigen durch gezielt eingesetzte Richtungswechsel.

Die Schüler/-innen stehen in Grätschposition über einer Mittellinie. Auf das Kommando Hopp machen sie schnelle Seitenschritte zur angesagten Seite, berühren dort die Linie mit dem Fuss und springen sofort ab. Dann folgen schnelle Seitenschritte zur Gegenseite – erneut mit Sprung – bevor sie zur Mitte zurückkehren. Die Übung wird mehrfach wiederholt.

einfacher

- weniger Hütchen (grössere Abstände)

schwieriger

- mehr Richtungswechsel (mehr Hütchen)
- engere Wendepunkte
- aus verschiedenen Positionen starten

Bemerkungen: Es sollten verschiedene Bewegungsrichtungen integriert werden.



Spielerische Umsetzung (T1)

In dieser Übung werden Koordination, Reaktion und Kraft spielerisch geschult.

Zwei Teams mit je 4–6 Schüler/-innen heben gemeinsam eine grosse Turnmatte auf Hüfthöhe. Auf Kommando drehen sie die Matte einmal im Uhrzeigersinn und einmal gegen den Uhrzeigersinn. Danach heben sie die Matte so hoch, dass alle Hände den Mattenboden berühren. Anschliessend folgen erneut Drehungen in beide Richtungen. Gewonnen hat das Team, das zuerst die Matte ablegt und alle Mitglieder auf der Matte stehen hat.

einfacher

- weniger Drehungen
- kleinere Teams
- mehr Pausen

schwieriger

- schnellere Drehungen
- grössere Teams
- zusätzliche Bewegungen
- komplexere Drehfolgen

Bemerkungen: Die Übung fördert Teamkoordination, Kraft und Beweglichkeit. Spielerische Varianten wie Fangspiele oder Schattenläufe können den Umgang mit Richtungswechseln verbessern. Die Matte als Element erhöht die Belastung im Umkehrpunkt und steigert den Trainingseffekt.



Good Practice – Stabilität

Stabilität ist die Grundlage für kontrollierte und sichere Bewegungen in allen Sportarten. Sie hilft dabei, Gelenke zu schützen und die Körperhaltung zu verbessern. Mit den folgenden Übungen trainieren die Schülerinnen und Schüler ihre Rumpfmuskulatur und das Zusammenspiel von Kraft und Balance spielerisch und gezielt.

Schubkarre mit Teppich (T1–T2)

In dieser Übung wird die Belastungsverträglichkeit des Schultergürtels und des Rumpfes kontinuierlich gesteigert.

Zweiergruppen nutzen jeweils zwei kleine, gut gleitende Teppiche. Eine Person geht in Liegestützposition, mit je einer Hand auf einem Teppich, und hält den Körper stabil. Der Partner hebt die Beine oberhalb der Knie an und schiebt oder zieht die Person auf den Teppichen durch den Raum, auch seitliche Richtungswechsel sind möglich.

einfacher

- kürzere Distanzen
- kürzere Übungsdauer

schwieriger

- längere Distanzen
- längere Übungsdauer
- mehr Richtungswechsel

Bemerkung: Wichtig ist, dass die liegende Person ihre Körperspannung und Beckenstabilität hält. Sobald die Position nicht mehr stabil gehalten werden kann, wird die Übung beendet.



Baum im Wind (T1)

Das Gleichgewicht spielerisch festigen: Die Jugendlichen halten ihre Position trotz sanfter Schubser und verbessern so Körperstabilität und Bewegungseffizienz.

In Zweiergruppen versucht eine Person, in stabiler Position zu stehen (wie ein Baum), während der Partner sie kontrolliert von allen Seiten leicht schubst. Ziel ist es, das Gleichgewicht aktiv zu halten. Haltung: Hüftbreiter Stand, Knie gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne. Dauer: ca. 10–15 Sekunden pro Durchgang.

einfacher

- nur von vorne schubsen
- nur von einer Seite schubsen

schwieriger

- mit geschlossenen Augen
- Fussposition variieren (enger, breiter usw.)

Bemerkung: Durch Gegensatzerfahrungen lernen die Kinder, in welchen Positionen sie ihren Körper stabil halten und können so die Effizienz ihrer Bewegungen erhöhen.



Good Practice – **Mobilität**

Eine gute Mobilität ermöglicht flüssige und effiziente Bewegungsabläufe und reduziert Verletzungsrisiken. Die Schülerinnen und Schüler verbessern mit den folgenden Übungen ihre Gelenk- und Muskelflexibilität auf eine spielerische und abwechslungsreiche Weise.

Schultermobilisation mit Stab

Diese Übung mobilisiert die Schultern und fördert eine aufrechte Haltung – eine Basis für viele Sportarten.

Im aufrechten Stand wird ein Stab mit gestreckten Armen langsam über den Kopf nach hinten und wieder zurückgeführt.

einfacher

- weiter Griff
- Bewegung nur bis Kopfhöhe

schwieriger

- grössere Bewegungsamplitude
- langsame Ausführung

Bemerkung: Verbessert Haltung und Flexibilität im Schulterbereich, wichtig für verschiedene Sportarten.



Mobilisation Hüfte im Ausfallschritt

Diese Übung verbessert Hüftbeweglichkeit und Stabilität – optimal als Vorbereitung auf explosive Lauf- und Sprungbewegungen.

Aus dem tiefen Ausfallschritt wird die Hüfte aktiv nach vorne geschoben, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht. Die Arme können zur Balance oder als Hebel zur Mobilisation eingesetzt werden.

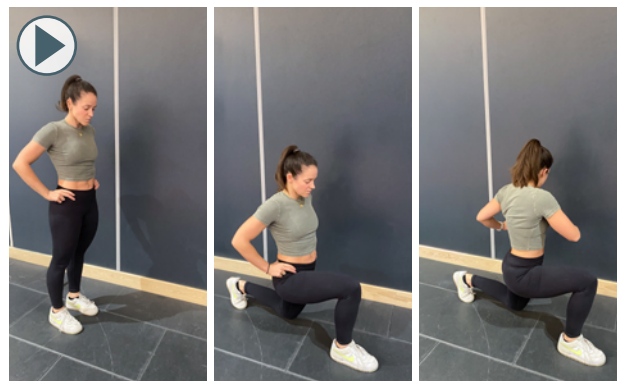
einfacher

- kürzere Schritte
- Hände auf Bein abstützen

schwieriger

- dynamische Bewegung
- Rotation des Oberkörpers zur offenen Seite

Bemerkung: Verbindet Hüftbeweglichkeit mit Stabilität, geeignet als Warm-up vor Sprints/Sprüngen.



Hinweise

Literatur

- Faigenbaum AD, Lloyd RS, MacDonald J., Myer GD., Citius, Altius, Fortius (2016): Beneficial effects of resistance training for young athletes: Narrative review. Br J Sports Med.;50(1):3-7. doi:10.1136/bjsports-2015-094621
- Granacher U., Lesinski M., Büsch D., et al. (2016): Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. Front Physiol.;7:164. Published 2016 May 9. doi:10.3389/fphys.2016.00164
- Halvorsen E., Martinez D., (2019): Injuries in elite youth athletics - Growth and maturation as potential risk factors. Aspetar Sport Med Journal.: 244-249.
- Lloyd RS, Oliver JL, Faigenbaum AD, et al. (2015): Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth. J Strength Cond Res.;29(5):1439-1450.
- Steib S., Rahlf AL, Pfeifer K., Zech A. (2017): Dose-Response Relationship of Neuromuscular Training for Injury Prevention in Youth Athletes: A Meta-Analysis. Front Physiol.;8:920. Published 2017 Nov 14. doi:10.3389/fphys.2017.00920

Links

- Power to Win – Good Practice für die Stufen F1 bis T4: Explosiver, schneller und robuster im Spilsport | mobilesport.ch
- Power to Win – Lernbaustein | jugendundsport.ch
- Bewegungs- und Spielgrundformen | mobilesport.ch

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autorin: Sandra Schnegg, MSc Sportwissenschaft, Personal Trainerin, Athletiktrainerin und Sportlehrerin

Redaktion: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch BASPO

Fotos: Power to Win, Sandra Schnegg (Mobilität)

Videos: Power to Win, Sandra Schnegg (Mobilität)

Layout: Franziska Küffer, Kommunikation BASPO