

# Agil, flink und robust: Good Practice – Kraft – Ziehen

Mit diesen Übungen kräftigen die Schülerinnen und Schüler den Oberkörper und fördern die Griffkraft. Sie entwickeln dabei die athletische Grundbewegung «Ziehen».

## Schlepplift

Die Schüler/innen in 3er- bis 5er-Gruppen aufteilen und in je zwei gleich grossen Gruppen einander gegenüber aufstellen. Ein Seil wird von beiden Gruppen ergriffen und gespannt. Ein/e Schüler/in stellt sich auf zwei Teppichstücke und zieht sich mit eigener Kraft auf die gegenüberliegende Seite. Die Übung kann als Stafette oder auch als Trainingsform mit Zeitmessung durchgeführt werden.

## Variationen

- Gegensatzerfahrungen (Griffarten, verschiedene Bewegungsumfänge «kurz, lang etc.»)
- Variation in der Länge der zurückzulegenden Strecke / Arbeitswinkel

## einfacher

- Einen leichten Gegenstand zu sich ziehen, der an einem Seil befestigt ist (Variation mit Widerstand)

## schwieriger

- Einen schweren Gegenstand eine schiefe Ebene hochziehen (Variation mit Widerstand)

**Material:** Seile, leichte Gegenstände

---

## Vorwärts über die Bank

Die Schüler/innen ziehen sich in Bauchlage vorwärts 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) vorwärtsziehen.

## schwieriger

- Langbank an der Sprossenwand (oder Schwedenkasten) einhängen, zur Erstellung einer schiefen Ebene. Mit dem Kopf höher als die Füße auf die Langbankliegen und sich hinaufziehen.

## Bemerkungen

- Die Neigung der Langbank den Fähigkeiten der Schüler/innen anpassen (je steiler desto schwieriger)
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule

**Material:** Langbank, Sprossenwand oder Schwedenkasten

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**