

# Agil, flink und robust: Der Trainingsansatz «Power to Win»

Was für den Leistungssport wichtig ist, muss für den Breitensport nichts Schlechtes sein. In diesem Sinne sind die Handlungsempfehlungen von «Power to Win» für die Stufe «Foundation» auch als optimaler Ansatz für die Gestaltung des Sportunterrichts mit sportartübergreifenden Formen zu betrachten.



Programme nach dem Trainingsprinzip «Power to Win...»

- ...machen die Gelenke stabiler, den Körper robuster und z.B. Zweikämpfe sicherer;
- ...verbessern die Bewegungsqualität und verringern schädliche Fehlbelastungen;
- ...erhöhen die Knochendichte und senken damit das Risiko von Knochenbrüchen;
- ...stärken das gesamte Herz-Kreislauf-System

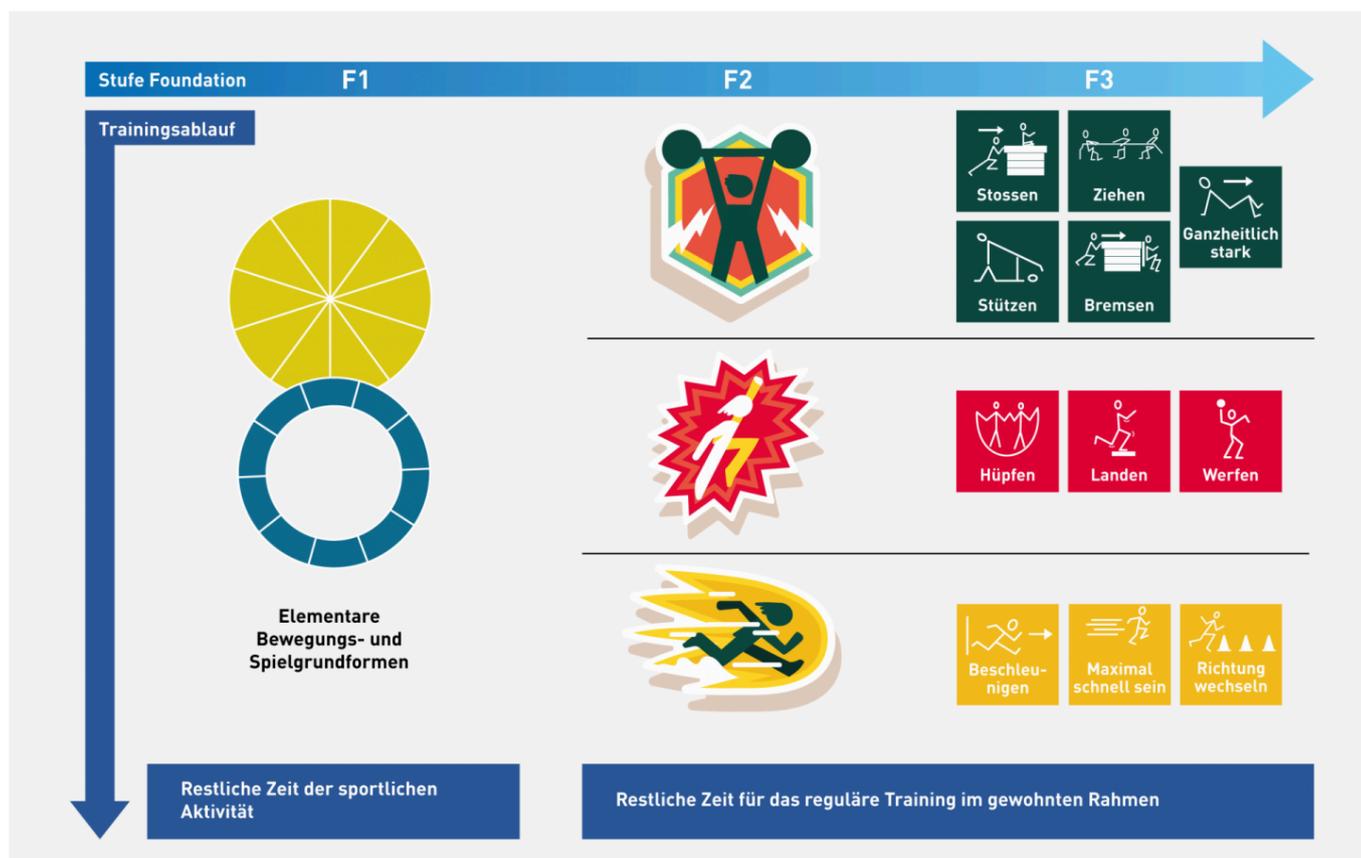
## «Power to Win»

Das sportwissenschaftliche Projekt «Power to Win» verfolgt primär die Zielsetzung, dass ein höherer Anteil von Nachwuchsathleten und -athletinnen in den Sportarten Fussball, Eishockey, Handball und Unihockey am Ende der Talententwicklung eine neuromuskuläre Leistungsfähigkeit aufweist. Dies begünstigt eine internationale Karriereentwicklung. Um das zu erreichen, wurden in den vergangenen Jahren viel Wissen aufgearbeitet und daraus stufengerechte Handlungsempfehlungen abgeleitet. Dabei ergab sich die Erkenntnis, dass sich diverse Inhalte nicht nur für den Leistungssport, sondern auch gerade für den breitensportorientierten Kinder- und Jugendsport bestens eignen.

«Power to Win» ist ein 4-Jahresprojekt (2019-2022) in Zusammenarbeit zwischen der EHSM (Ressort Leistungssport, Trainerbildung), Jugend und Sport und den nationalen Verbänden Fussball, Eishockey, Handball und Unihockey in enger Partnerschaft mit der Beratungsstelle für Unfallprävention BFU.

Download: [Power to Win](#) (pdf)

## Als Einstieg oder Hauptteil



Beim Ansatz von «Power to Win» beginnt die Lektion mit einem sportartübergreifenden Teil à 7- bis 10 Minuten. Dabei stehen jeweils drei **Bewegungs- und Spielgrundformen** im Fokus.

Diese bereiten die Kinder und Jugendlichen auf allen Foundation-Stufen gleichzeitig körperlich und geistig auf den darauffolgenden Teil vor, so dass ein zusätzliches Aufwärmen nicht mehr nötig ist.

Die Übungen der athletischen Basisbewegungen (Stufe F3) zur Ausbildung der Entwicklungsfaktoren Kraft, Explosivität und Schnelligkeit eignen sich als Hauptteil einer Sportlektion.

## Good Practice für die Stufe F1

Mit dem Training der sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen steigern die Kinder ihre Bewegungskompetenz und schaffen Voraussetzungen, die für ihre spätere sportliche Entwicklung wichtig sind. Für die Kleinsten (Stufe F1) steht das Ausprobieren, Entdecken und generell die Freude an der Bewegung im Zentrum.

- [Zu den Übungen](#)

## Good Practice für die Stufe F2

Auf Stufe F2 setzen Sie athletische Akzente im Training, Sie wählen aus den Bewegungs- und Spielgrundformen Übungen aus, die sich an den athletischen Entwicklungsfaktoren (Kraft, Explosivität, Schnelligkeit, siehe Kasten) orientieren. So erfahren Sie, welche Wirkung die verschiedenen Trainingsformen haben.

- [Zu den Übungen](#)

## Good Practice für die Stufe F3

Auf folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an verschiedenen Spiel- und Übungsformen mit einem Akzent auf jeweils eine athletische Basisbewegung. Dabei steht die Stufe F3 im Zentrum, im Schulkontext in der Entsprechung der Sek.-1-Stufe.

Sie orientieren sich an den Entwicklungsfaktoren «Kraft, Explosivität und Schnelligkeit» (siehe «Mehr zum Thema»).

### Akzent Kraft

- [Stossen](#)
- [Ziehen](#)
- [Stützen](#)
- [Bremsen](#)
- [Ganzheitlich stark](#)

### Akzent Explosivität

- [Hüpfen-Springen](#)
- [Springen-Landen](#)
- [Werfen](#)

### Akzent Schnelligkeit

- [Beschleunigen](#)
- [Maximal schnell sein](#)
- [Richtung wechseln](#)

---

## Mehr zum Thema

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO