

# Power to Win – Good Practice Stufe F3: Kraft – Stossen – Rückwärts über die Bank

Bei diesen Übungen liegt der Fokus auf dem Oberkörper. Die Kinder sollen beim Trainieren die Bauchspannung stets aufrechterhalten.

Die Kinder stossen sich in Bauchlage rückwärts über eine Langbank. Um der Übung einen spielerischen Charakter zu verleihen, können die Übungen auch als Stafettenformen durchgeführt werden.

## Variationen

### einfacher

- Sich über eine Langbank (mit einer Rutschhilfe) stossen

### schwieriger

- Langbank an der Sprossenwand (oder Schwedenkasten) einhängen, zur Erstellung einer schiefen Ebene. Sich mit dem Kopf tiefer als die Füsse auf die Langbank legen und sich hinaufstossen

### Bemerkungen

- Die Neigung der Langbank den Fähigkeiten der Kinder anpassen (je steiler desto schwieriger)
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren

---

Quelle: Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Schweizerischer Fussballverband SFV, Swiss Ice Hockey Federation SIHF, Handball Schweiz Verband SHV und swiss unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**