

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

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

Die Sprinter haben acht Sekunden Zeit, um einen Ring (oder Tennisball) aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit «nach Hause» gebracht gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte; wenn nicht, gibt es keine Punkte.

Vierer- bis Sechsergruppen bilden – addiert die Punktzahlen. Der erste Ring befindet sich rund 15m von der Startlinie, die nachfolgenden Ringe werden im Abstand von 1m aufgereiht. Drei- bis vier Durchgänge pro Serie mit anschliessend längerer Pause und bevor die zweite Serie gestartet wird.

Variationen

einfacher

- Kürzere Distanz zum ersten Ring

schwieriger

- Längere Distanz zum ersten Ring

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