

# Power to Win – Good Practice Stufe F3: Schnelligkeit – Richtung wechseln – Kegel-Run

Die Übung entwickelt die Fähigkeit der Kinder einen schnellen Richtungswechsel vornehmen zu können.

Die Kinder werden in 3er Gruppen aufgeteilt. Jedes Kind nimmt sich einen Badmintonschläger. Nun spielt das erste Kind den Shuttle hoch in die Luft und rennt anschliessend zum Kegel und verschiebt diesen, während dessen spielt das zweite Kind den Shuttle hoch und rennt anschliessend seinerseits zum Kegel und verschiebt diesen ebenfalls.

Das Spiel dauert solange, bis eines der Kinder den Shuttle nicht mehr trifft oder den Kegel nicht mehr rechtzeitig erreicht.

## Variationen

### einfacher

- Mit einem Ball. Dieser darf noch eine gewisse Anzahl am Boden aufspringen, bevor er wieder in die Höhe geworfen werden muss.

### schwieriger

- Nur zu zweit

---

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**