

Power to Win – Good Practice Stufe F3: Schnelligkeit – Beschleunigung – Bänkli Race

Bei dieser Übung liegt der Fokus auf dem Entwickeln der Beschleunigungsfähigkeit der Kinder.

Vier Langbänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen vier Teams, die von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Teammitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für das Team der jeweiligen Sieger.

Variationen

einfacher

- ohne Bänkli sitzend

schwieriger

- Vergrößerung der Distanz zwischen Bänkli

Bemerkung

- weitere Variation: Vergrössern oder verkleinern der Distanz zwischen Langbänken

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