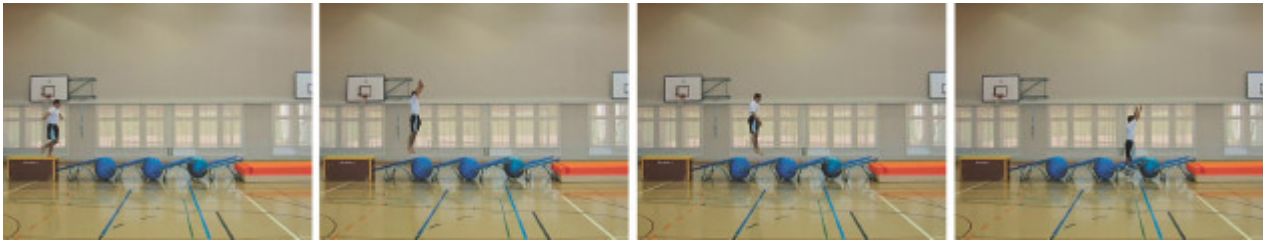


Minitrampolin: Känguru

Die Turner gewöhnen sich mithilfe dieser Übung an das Minitrampolin und erfahren die verschiedenen Beschleunigungen. Gleichzeitig können diese Formen als Training für die Rumpfstabilisierung herangezogen werden.

Der Turner versucht vom Kasten über die Minitrampoline auf die Matte zu springen (offene Bewegungsaufgabe).



Variationen

- Anzahl Berührungen pro Minitrampolin variieren.
- Aufbau der Minitrampserie ändern.



Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO