Minitrampolin: Strecksprung

Der Strecksprung dient als Vorbereitungssprung für weitere Elemente im Trampolinspringen. Diese Übung liefert einen Beschrieb und eine Darstellung in Form eines Reihenbildes.

Der Anlauf zum Strecksprung erfolgt in Form eines Steigerungslaufes (Bei Kindern und Anfängern sollte der Anlauf auf einer Langbank erfolgen). Mit Armschwung aus dem Trampolin den Strecksprung möglichst hoch ausführen. Landung zum sicheren Stand auf die Matte.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO