

Sprungfreude auf dem Airtrack – Landung: Korrekte Landeposition

Eine korrekte Landeposition dient der Sicherheit und Verletzungsprophylaxe. Der folgende Inhalt zeigt, was bei der Landung beachtet werden muss.



Die Arme helfen bei der Landung das Gleichgewicht zu halten und bleiben idealerweise zwischen Schulterhöhe und Verlängerung des Rumpfes in Vor-Hochhalte. Der Oberkörper wird bei der Landung leicht nach vorne geneigt, der Bauchnabel ist zur Wirbelsäule gezogen.



Der Kniebeugewinkel ist mehr als 90° , das heisst das Gesäss (Körperschwerpunkt) bleibt immer oberhalb der Knie. Die Beine sind hüftbreit auseinander und am Ende der Landung hat der ganze Fuss Bodenkontakt.

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO