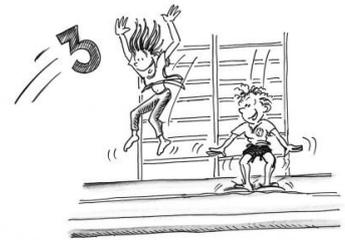


Sprungfreude auf dem Airtrack – Landung: Auf Kommando

In dieser Übung trainieren die Schülereinnen und Schüler die korrekte Landeposition aus unterschiedlichen Situationen.

Die Kinder laufen und springen auf und um den Airtrack kreuz und quer.
Die Lehrperson gibt durch Rufen oder Klatschen verschiedene Kommandos.



- «Eins» = Strecksprung und Landung;
- «Zwei» = Strecksprung mit ½ Drehung und Landung;
- «Drei» = von Matten, Airtrack oder Sprossenwand herunterspringen und landen.

Material: Matten, Sprossenwand



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO