

Sprungfreude auf dem Airtrack – Landung: Zonenspringen

Mit dieser Übung trainieren die Lernenden die Landungen in vorgegebene Landezonen.

Auf einer oder zwei kleinen Matten (oder einer 16er Matte) sind sechs Zonen markiert (Magnesia). Der Springer würfelt eine Zahl, springt von einem Schwedenkasten (3 bis 5 Elemente) und versucht in die gewürfelte Zone zu springen, eine korrekte Landung auszuführen und 2 Sek. im Feld stehen zu bleiben.



Die ersprungenen Zonen zusammenzählen: Wer hat am Schluss am meisten Punkte?

Variationen

- Unterschiedliche Kastenhöhe
- Kleine und grössere Landezonen

Material: Schwedenkasten, kleine Matten oder 16er Matte, Magnesia oder Malerabdeckband

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO