

Sprungfreude auf dem Airtrack – Erste Sprünge: Reifenparcours

Diese Übung trainiert die Orientierung im Raum sowie die Differenzierungsfähigkeit und erfordert ein hohes Mass an Konzentration.

Verschieden farbige Reifen werden auf dem Airtrack verteilt. Die Schülerinnen und Schüler springen beidbeinig von Reif zu Reif. Falls nötig mit Zwischensprung, sonst mit direkten Sprüngen. Bei jedem weiteren Durchgang werden Zusatzaufgaben eingeführt.



Beispiel: In den roten Reifen wird eine ganze Drehung um die Längsachse ausgeführt, in den grünen Reifen erfolgt ein Hocksprung, in den gelben Reifen ein Grätschsprung und in die blauen Reifen darf nur einbeinig gesprungen werden.

Wer schafft es die Abfolge ohne oder mit möglichst wenigen Zwischensprüngen zu turnen?

Material: Reifen (mehrere Farben)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO