Sprungfreude auf dem Airtrack – Stabilisation und Kraft: Balance halten mit Störfaktor

Diese Übung schult das Gleichgewicht, fördert die intramuskuläre Koordination und kräftigt die Fuss- und Beinmuskulatur.

Ein Teil der SuS steht beid- oder einbeinig auf dem weichen Airtrack und muss das Gleichgewicht halten, während die anderen um sie herum springen.

Variationen

- mit geschlossenen Augen
- in der Standwaage
- auf den Zehenspitzen

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO