

Sprungfreude auf dem Airtrack – Erste Sprünge: Gefangen im heissen Ring

Bei dieser Übung erleben die Kinder die Wichtigkeit der Körperspannung während den Sprüngen und trainieren ihr Sprunggleichgewicht.

Die Schülerinnen und Schüler bilden 4er Gruppen. An einem Reifen werden drei Seile befestigt, drei Lernende halten den Reifen mit diesen fest und bewegen sich langsam über den Airtrack.

Das vierte Kind ist im Reifen «gefangen» und muss sich mitbewegen, ohne dass es den Reifen berührt. Wer schafft es mit hochgehaltenen Armen im heissen Ring zu springen?



Material: (Spring)seile oder Spielbänder, Reifen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO