Minitrampolin: Salto vorwärts

Die Ausführung der Rolle vorwärts bis zum Salto vorwärts – das ist das Ziel der folgenden Lektion. Die Schüler lernen einen schrittweisen und sicheren Aufbau des Elements.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min.

Stufe: Sek I

Lernziele

- Voraussetzungen für den Salto vorwärts erarbeiten
- Salto vorwärts auf dem Minitrampolin ausführen

Lektion: Salto vorwärts (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO