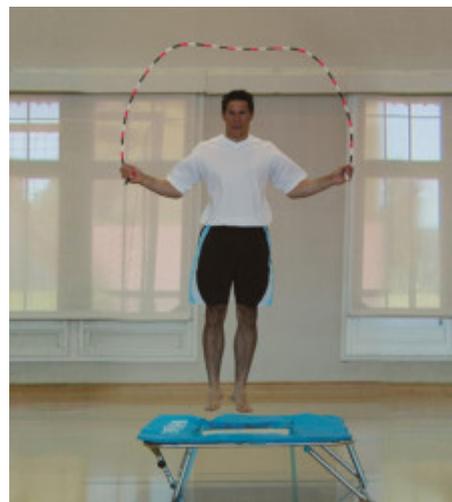


Minitrampolin: Seilspringen

Diese Übung dient dem Turner als Training für die Rumpfmuskulatur und zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. Beide Faktoren sind wichtige Voraussetzungen für das unfallfreie Springen auf dem Minitrampolin.

Fortlaufendes Seilspringen auf dem Minitrampolin. Kontrollierte und nicht zu hohe Sprünge sind zu bevorzugen.



Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO