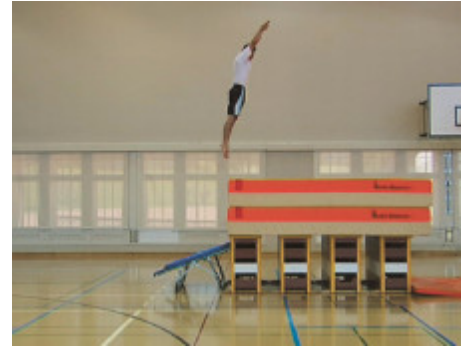


Minitrampolin: Bergsprung

Als Grundlage aller Sprünge trainieren die Turner bei dieser Übung die Körperstreckung nach dem Absprung vom Minitrampolin.

Die Turner führen Strecksprünge mit Armschwung und gestreckten Beinen aus. Je nach Grösse der Turnerinnen und Turner gestreckt auf zwei bis drei dicke Matten springen.



Variationen

einfacher

- Gleiche Sprunghöhe bei einer Matte weniger.
- Nur noch eine Matte, dafür zusätzlich über Zauberschnur springen (Schnur auf einer Seite vom Leiter gesichert).

schwieriger

- Wer getraut sich, über einen Kollegen zu springen, der zwischen Minitrampolin und Matte steht?
- So hoch und so nah wie möglich auf quergestellte Matte springen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO