

Minitrampolin: Erste Flüge

Diese Lektion dient als Einführung ins Minitrampolinspringen. Die Schüler erarbeiten die wichtigsten koordinativen und physischen Grundlagen und machen variantenreiche Sprungerfahrungen.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min.

Stufe: 5.- 6. Klasse

Lernziele

- Erarbeiten der koordinativen Voraussetzungen und der physischen Grundlagen
- Entwicklung des Sprunggefühls
- Sicher landen nach einfachen Sprüngen

[Lektion: Erste Flüge](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO