

Minitrampolin: Buckelpiste

Die Schüler entwickeln bei dieser Übung das Gespür für die Federeigenschaften des Minitrampolins. Ausserdem trainieren sie spielerisch die Spannung und die Rumpfstabilität.

Der Schüler springt rhythmisch auf den schräggestellten Minitrampolins hin und her.



Variation

einfacher

Minitrampolins an die Sprossenwand stellen und mit Griff an einer Sprosse die Sprünge ausführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO