

Mut tut gut – Springen: Big Air

In dieser Übung lernen die Kinder das grosse Trampolin kennen. Sie führen verschiedene kontrollierte Sprünge aus.

Kontrolliertes Federn und Springen. Kleine Kunststücke (anhocken, grätschen, drehen, usw.) erlauben.

Bemerkung: Unterricht am grossen Trampolin sollten nur Lehrpersonen erteilen, die einen entsprechenden Einführungskurs besucht haben. Unbedingt Matten auslegen.



Material: Trampolin, Kasten, Schaumstoffmatte.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO