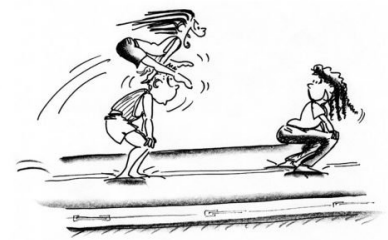


Sprungfreude auf dem Airtrack – Ausklang und Entspannung: Bockspringen

Am Ende der Lektion können sich die Schülerinnen und Schüler während einer Runde «Bockspringen» noch einmal richtig austoben.

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einer Reihe auf dem Airtrack auf, gehen leicht in die Knie und stützen mit den Händen auf den Knien ab. Nun wird von hinten nach vorne mit Abstützen auf den Schultern über die Böckli gesprungen.



Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO