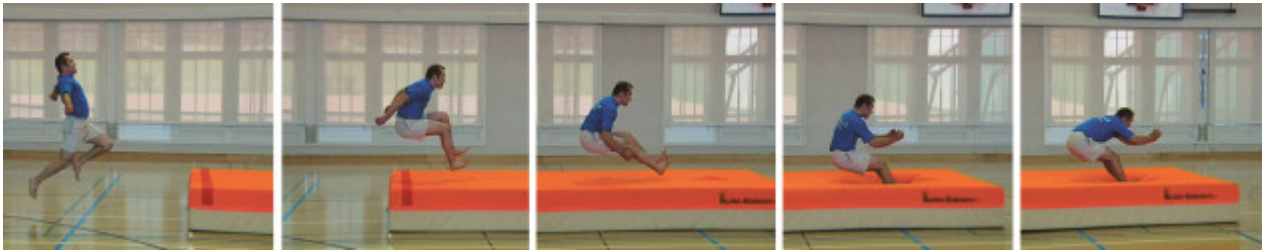


Minitrampolin: Slide-Stafette

Mithilfe dieser Team-Übung erwerben die Turner die Einsprungposition ins Minitrampolin («Formel 1-Stellung») auf spielerische Art und Weise.

Zwei Teams bilden. Eine Weichmatte muss von der Hallenmitte durch flaches Einspringen möglichst schnell über die gegnerische Linie geschoben werden. Die ganze Gruppe A beginnt auf der einen Grundlinie des Volleyballfeldes, Gruppe B auf der andern Grundlinie. Abwechselnd springt ein Turner von A, dann einer von B. Wer bringt die Matte zuerst über die Dreimeter-Linie des Gegners?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO