

Sprungfreude auf dem Airtrack – Rolle vw. zum Salto vw.: Rolle vw. mit Überspringen zu zweit

Spielerisch werden bei dieser Übung die Sprungkraft trainiert und Rollen geübt.

Zwei Partner stehen sich auf dem Airtrack in etwa 2 Meter Abstand gegenüber. Partner A macht eine Rolle vw., Partner B springt mit einem Grätschsprung darüber. Dann machen beide einen Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung und stehen sich wieder gegenüber. Nun macht B eine Rolle vw. und A springt usw.

Hilfestellung

Die Hilfsperson steht nahe beim Absprungpunkt. Die Hand auf Seite des abspringenden Turnenden ist vor dessen Bauch ausgedreht. Die andere Hand fasst an den Rücken und gibt Drehhilfe. Der Turner wird bis zum sicheren Stand begleitet.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO