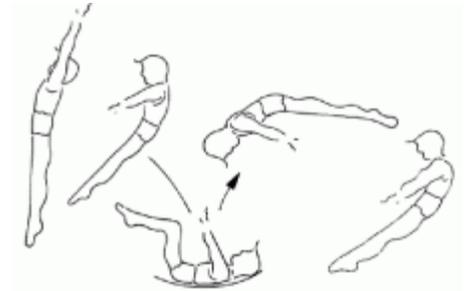


Trampolin: Hüpfball

Vom Rücken über eine Breitenachsendrehung wieder auf dem Rücken landen ist die Aufgabe dieser Übung. Begonnen wird aus dem Stand auf einer Sicherheitsmatte am Trampolinende.

Sich ausgehend von der Sicherheitsmatte (am Rande des Trampolins) aus dem Stand auf den Rücken fallen lassen. Den Rückstoss nutzen, um eine ganze Breitenachsendrehung rückwärts anzuhängen und wieder auf dem Rücken zu landen. Der Körper bleibt während der ganzen Rotation in kompakter Hockstellung. Die Hände halten immer die Knie.



Variationen

- Dito aus Wippen in Grundstellung.
- Wer schafft es dreimal hintereinander (Rücken – rw Rot – Rücken – rw Rot – Rücken – rw Rot – Rücken)?

Quelle: mobilepraxis 49/09, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO