

Sprungfreude auf dem Airtrack – Stabilisation und Kraft: Hahnenkampf

Neben dem Gleichgewicht wird bei dieser Übung auch die Rumpfstabilisation trainiert.

Zwei Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und geben sich die Hand. Nun versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer schafft es zuerst den Partner 4 × aus dem Gleichgewicht zu bringen (Best-of-Seven)? Anschliessend wird das Bein gewechselt.



Variation

- Die beiden Partner halten sich an einem Gummiband (oder Schlauch) fest

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO