

Sprungfreude auf dem Airtrack – Aufwärmen: Tacetà-Stepping

Zu Musik wärmen wir uns gemeinsam auf, bereiten so die Beinmuskulatur auf die nachfolgenden Belastungen vor und schulen das Rhythmusgefühl.

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich rund um den Airtrack. Dieser wird nun als Stepper eingesetzt. Zum Lied «Tacetà» (von Tacabro, siehe «Material») wird nun im Takt abwechselnd mit dem rechten und linken Fuss zuerst auf und ab gesteppt.

Bei jedem «Tacetà» wird der Beinwechsel oben gesprungen ausgeführt.



Material: Musikanlage (Musik: [Tacetà von Tacabro](#))

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO