

Sprungfreude auf dem Airtrack – Erste Sprünge: Weitsprung

Die Schülerinnen und Schüler lernen den Airtrack und seine Sprungeigenschaften kennen und trainieren ihre Sprungkraft.

Wer kann mit einer bestimmten Anzahl Sprüngen von der einen bis zur anderen Seite des Airtracks springen? Wer braucht am wenigsten Sprünge um die ganze Länge des Airtracks zu überqueren?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO