

# Sprungfreude auf dem Airtrack: Voraussetzungen schaffen für Salto vw.

Auf dem Airtrack lassen sich bestens Kräftigungs- und Stabilisationsübungen durchführen. Mit diversen Übungen kann das Bewegungslernen rund ums Rollen geschult werden. So bereiten sich die Schülerinnen und Schüler auf den Salto vw. vor.

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: ab 10 Jahren
- Schulstufen: Mittel- und Oberstufe
- Lernstufe: Anfänger, Fortgeschrittene
- Umgebung: Indoor



## Lernziele

- Kräftigung auf und mit dem Airtrack
- Rollen als Vorbereitung auf Salto vw.
- In die Höhe springen

[Sprungfreude auf dem Airtrack: Voraussetzungen schaffen für Salto vw.\(pdf\)](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**