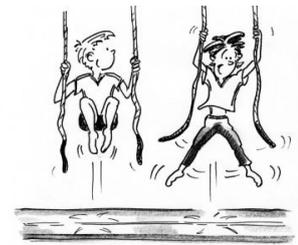


# Sprungfreude auf dem Airtrack – Erste Sprünge: Springen mit Gleichgewichtshilfe

Die ersten Sprünge an Ort können mit einer Haltemöglichkeit erleichtert werden. Die Kinder üben so unterschiedliche Sprungvarianten unter vereinfachten Bedingungen.

Je nach Möglichkeiten in der Turnhalle können die Schaukelringe, das Klettertau, die Sprossenwand, eine Reckstange oder auch die Hand eines Partners als Gleichgewichtshilfe dienen.



## Variationen

- unterschiedliche Sprungformen ausprobieren (Grätschsprung, Grätschwinkelsprung, Hochsprung, Freestylesprünge etc.)
- eine bestimmte Abfolge turnen (z. B. zwei Strecksprünge, Hocksprung, Grätschsprung, Schrittsprung)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**