

Sprungfreude auf dem Airtrack – Erste Sprünge: Zauberschnur

Mit der Zauberschnur werden die Schülerinnen und Schüler an das Springen in die Höhe herangeführt. Das Hindernis ist beweglich und verzeiht daher Fehlversuche.

Eine Zauberschnur (Gummizug) wird quer über den Airtrack gespannt und soll auf unterschiedliche Arten überwunden werden:

- durch Übersteigen
- aus dem Stand überspringen
- aus Anlauf überspringen
- mit eigener Sprungvariation überspringen



Variationen

- mehrere unterschiedlich hohe Zauberschnüre hintereinander spannen
- bewegte Zauberschnüre werden von jeweils zwei Lernenden gehalten

Material: Gummizüge

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO