

# Sprungfreude auf dem Airtrack: Salto vorwärts

In dieser Lektion tasten sich die Schülerinnen und Schüler an den Salto vorwärts heran. Entweder auf einen Mattenberg oder bis zur Endform.

## Rahmenbedingungen

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



## Lernziele

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

[Sprungfreude auf dem Airtrack: Salto vorwärts](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**