

# Sprungfreude auf dem Airtrack: Die Vorteile des Geräts

Die luftgefüllten Turnmatten lassen sich vielfältig einsetzen, regen zu vielen Sprüngen an und ermöglichen so überdurchschnittlich viel Bewegungszeit für die einzelnen Schülerinnen und Schüler. Die Handhabung gestaltet sich einfach, und der Airtrack kann mit allen Altersgruppen sinnvoll genutzt werden.

Bei allen Sprüngen wirken grosse Kräfte auf den Bewegungsapparat. Zum Vorbeugen von Überbelastungen und Verletzungen ist es daher wichtig, den Körper auf die Beanspruchungen vorzubereiten. Dazu gehören ein angepasstes Warm-up sowie ein gezieltes Grundlagentraining zur Stabilisation und Kräftigung. Die Übungen aus dem Bereich «Voraussetzungen schaffen – Stabilisation und Kraft» zeigen, wie mit Einbezug des Airtracks die wichtigen Muskelgruppen gekräftigt und die nötige Körperspannung trainiert werden kann.



Auf dem Airtrack können mehrere Schülerinnen und Schüler gleichzeitig arbeiten.

Mit der richtigen Vorbereitung wirken die hohen Intensitäten beim Hüpfen und Springen stimulierend auf den Knochenaufbau und tragen so zu einer gesunden Entwicklung bei. Auch Kraft, aktive Stabilisation, Ausdauer und Herz-Kreislauf-System lassen sich mithilfe luftgefüllter Turnmatten hervorragend trainieren.

Ein weiterer wichtiger Pluspunkt für alle Lehr- und Leiterpersonen ist die einfache Handhabung sowie die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der Luftmatten. Der Airtrack kann relativ schnell und auch mit jüngeren Kindern gefahrlos aufgestellt werden. Das Gerät befindet sich direkt am Boden und der mögliche Sturzraum kann mit Matten abgesichert werden.

## Die Vorteile im Überblick

- Einfache Handhabung
- Untergrund variabel einstellbar
- Mattenrand als methodische Hilfe
- hohe Wiederholungszahl möglich
- gelenkschonend
- viele Turnende gleichzeitig aktiv
- sichere Alternative zu Grosstrampolin/Minitrampolin
- Hoher Fun-Faktor
- Für alle Zielgruppen geeignet

## Abspringen und landen

Die Airtrackmatte dient als Absprunghilfe, kann aber auch als Landefläche eingesetzt werden. Aufgrund der Grösse, und da die Matte von allen Seiten beturnt werden kann, können viele Schülerinnen und Schüler gleichzeitig üben und turnen. Auch der Mattenrand kann als Erhöhung und damit als methodische Hilfe

eingesetzt werden. Der Härtegrad des Untergrundes lässt sich variieren und eignet sich so je nach dem zum Springen, für Gleichgewichtsschulung, Stabilisationstraining oder zum Entspannen.

Mit Hilfe von zusätzlichen Geräten wie Matten, Tauen, Langbänken, Ringen etc. lassen sich unterschiedlichste Bewegungslandschaften erschaffen und vielseitige Sportlektionen gestalten.

Das [Beispiel im Downloadbereich](#) (pdf) zeigt, wie eine solche Bewegungslandschaft gestaltet werden könnte.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**