

Trampolin: Käfer auf dem Rücken

Das Springen auf dem Rücken ist eine grundlegende Übung für weitere Formen auf dem Trampolin. Kinder entwickeln dabei das Bewegungsgefühl und lernen die richtige Haltung.

In der Tuchmitte wird auf dem Rücken gesprungen. Die Arme und Beine sind gegen die Decke gerichtet. Der Kopf ist leicht abgehoben. Wer schafft es, aus dieser Position ins Wippen zu kommen?

Bemerkung: Diese Bewegungsform ist übrigens die beste Art des Bauchmuskeltrainings!



Variationen

schwieriger

- während der Flugphase den Körper ausstrecken.
- mit 1/2 Schraube zum Vierfüsslerstand.
- mit 1/1 Schraube wieder zum Rücken.

Quelle: mobilepraxis 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO