Trampolin: Tuchfühlung

In dieser Übung entwickeln die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Art und Weise ein Gefühl für die Sprungeigenschaften des Trampolins.

Überqueren des Trampolins im Gehen, wobei ein Fuss immer Tuchkontakt behält. Die Sprungwirkung des Tuches wird dabei mit den Knien abgefedert. Diese Übung kann sowohl als Längsüberquerung als auch als Runde dem Tuchrand entlang ausgeführt werden.

Bemerkung: Körperspannung ist die alles entscheidende Voraussetzung, damit das physikalische Gesetz von Aktio-Reaktio in Kraft treten kann und das Trampolintuch den Körper des Turners in die Luft katapultieren kann. Dieses Zusammenspiel der gesamten Körpermuskulatur fordert – und fördert – das Steuerungssystem und demzufolge die Koordinationsfähigkeit in hohem Masse.

Variationen

- Dito im Laufen. Wer macht am meisten Schritte?
- Dito mit beidbeinigen «Stossdämpfersprüngen». Wer schafft am meisten Beinbewegungen auf einer Länge?

Quelle: mobilepraxis 49/09, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO