

Sprungfreude auf dem Airtrack: Einstieg und erste Sprünge

In dieser Einstiegslektion lernen die Schülerinnen und Schüler den Airtrack und seine Eigenschaften kennen. Sie führen erste, einfache Sprünge aus.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe
- Lernstufe: Anfänger, Fortgeschrittene
- Umgebung: Indoor



Lernziele

- Gerät kennenlernen
- Erste Sprünge
- Einführung Landung

[Sprungfreude auf dem Airtrack: Einstieg und erste Sprünge](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO