

Freestylesport – Freeski: Halle – Trampolinsprünge

Die Sprünge aus diesem Videoclip sind die Grundlagen vom Trampolinspringen. Die SuS sollten sie beherrschen bevor sie weitere Tricks erlernen.

Diese Sprünge sind die Grundlagen vom Trampolinspringen. Sie sollten beherrscht werden, bevor die SuS weitere Tricks erlernen. Denn: falls einer nicht so funktioniert wie gewollt, können die SuS aus allen Positionen auch wieder landen.

Strecksprung: Die Arme vorne hochziehen und seitlich absenken, um eine maximale Stabilität in der Luft zu erreichen.

Sitzsprung: Bei diesem Sprung wird der Oberkörper mit den Armen abgestützt. Es ist wichtig, dass die Handflächen nach vorne zeigen, um ein Verdrehen der Ellbogen zu verhindern.

Bauchsprung: Bei diesem Sprung werden die Arme im Dreieck vor dem Gesicht gehalten und der Kopf seitlich abgedreht, um eine unsanfte Landung zu vermeiden.

Rückensprung: Bei der Landung Arme und Beine senkrecht nach oben strecken, um das Gleichgewicht zu halten.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO