

# Sprungfreude auf dem Airtrack – Ausklang und Entspannung: Schaukeln

Bei dieser Übung sollen sich die Schülerinnen und Schüler entspannen. Ihre Körperwahrnehmung wird angeregt. Etwas Luft aus dem Airtrack ablassen, so dass eine weiche Unterlage entsteht.

Die Lernenden bilden 2er Gruppen. Ein Partner liegt mit geschlossenen Augen auf dem Airtrack auf dem Rücken. Der zweite Partner steht mit gegrätschten Beinen über dem liegenden Schüler. Nun kann mit leichter Gewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein die liegende Person bewegt (geschaukelt) werden.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**