

Sprungfreude auf dem Airtrack – Stabilisation und Kraft: Dropjumps

Diese Übung trainiert die Reaktivkraft und damit kräftige Absprünge auf der elastischen Unterlage.

Von einer kleinen Erhöhung (Schwedenkasten mit 3 bis 4 Elementen) springen die Schülerinnen und Schüler auf den Airtrack und mit möglichst kurzer Bodenberührung (Dropjump) direkt wieder weg in einen Streck sprung. Anschliessend wird gelandet.



Variationen

- Unterschiedliche Kastenhöhen
- Der Sprung wird auf eine Erhöhung (16er- oder 40er-Matte) ausgeführt Bemerkung: Absprunghöhe langsam und nicht sprunghaft steigern.

Material: Schwedenkasten, 16er oder 40er Matte

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO