

Sprungfreude auf dem Airtrack – Stabilisation und Kraft: Menschliche Hürden

Auf spielerische Art werden die Rumpfstabilität, Körperspannung und unterschiedlich hohe und weite Sprünge geübt.

6 bis 8 Personen liegen mit etwa 1m Abstand nebeneinander aufgereiht im Unterarmstütz. Das hinterste Kind springt nun beidbeinig über die menschlichen Hürden, bis es am anderen Ende angekommen ist. Dort geht es ebenfalls in den Unterarmstütz und das nächste Kind startet am Anfang der Reihe.



Variationen

- Im Unterarmstütz rücklings
- In der Liegestützposition (wer übersprungen wird, führt eine Liegestütze aus)
- Stütz seitlings

Bemerkungen: Es muss gewährleistet sein, dass die Kinder sich überspringen können. Zu Beginn also nicht mehrere Kinder hintereinander legen. Je mehr Kinder in der Gruppe, desto länger die Belastungszeit (längere Stützphase).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO