

Sprungfreude auf dem Airtrack – Landung: Springen zu zweit

Als Gleichgewichtshilfe kann auch ein Partner eingesetzt werden. Neben dem kontrollierten Springen an Ort wird bei dieser Übung auch das Abstoppen und die Landung geübt.

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen. Nun springt Partner A 3 × hoch und stoppt dann ab. Anschliessend Wechsel: Partner B springt und Partner A stabilisiert ihn.



Variationen

- mit geschlossenen Augen springen
- unterschiedliche Abfolgen springen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO