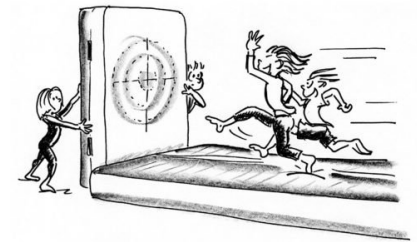


# Sprungfreude auf dem Airtrack – Ausklang und Entspannung: Mattenspringen

Ziel dieser Übung ist es, sich zu überwinden und etwas zu wagen und neue Bewegungserfahrungen zu machen.

Auf der Kurzseite des Airtracks wird eine Weichbodenmatte (40er Matte) senkrecht aufgestellt. 2 bis 3 Kinder nehmen von der Mitte her Anlauf und springen gegen die Matte. Diese wird im gleichen Moment losgelassen und fällt mit den Springenden um.



## Bemerkungen

- Die Matte muss Platz zum Rutschen haben.
- Nach Bedarf direkt die Übung «Schaukeln» anschliessen.

**Material:** Weichbodenmatte (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**