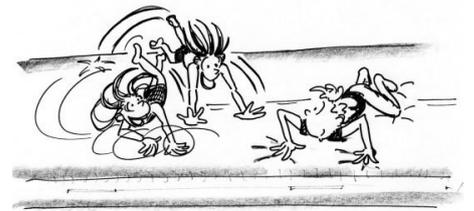


Sprungfreude auf dem Airtrack – Ausklang und Entspannung: Menschenjonglage

Zum Stundenabschluss eignet sich ein Kunststück, welches in Kleingruppen erarbeitet werden kann. Gleichzeitig wird die Stützkraft und Rumpfstabilisation trainiert.

Drei Personen (A, B, C) liegen mit etwa 1 Meter Abstand nebeneinander in der Liegestützposition. Die mittlere Person B legt sich auf den Bauch und rollt sich um die Längsachse zu C.

Diese drückt sich aus der Liegestütze gleichzeitig mit Händen und Füßen ab und springt über B. Nun rollt C ebenfalls auf dem Bauch zu A auf der anderen Seite. A springt über, landet in der Mitte und rollt zu B auf die andere Seite usw.



Video «Zirkus – Menschenjonglage»

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO