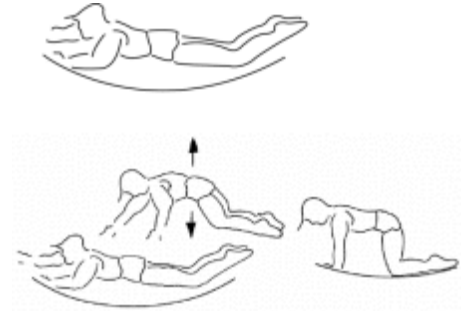


# Trampolin: Bauchsprung

Durch gezielte Bewegungen wird in dieser Übung versucht, von der ruhigen Bauchlage auf dem Trampolin ins Wippen zu kommen. Wer erzeugt genug Schwung, um vom Trampolin abzuheben.

Bauchlage auf ruhigem Trampolin. Arme liegen angewinkelt auf dem Trampolin und Hände sind vor dem leicht angehobenen Kopf. Unterschenkel angehoben, Füsse gegen die Decke. Wer schafft es, Schwung zu erzeugen und ins Wippen zu kommen?



## Variationen

- Aus leichtem Wippen in Bänklstellung ausstrecken und auf Bauch fallen lassen, zurück in Bänklstellung.
- Stand auf einem Bein, Standwaage mit Armen in Vor-Hochhalte, leicht anwippen und Standbein hinten hoch in Waagrechte schwingen, in korrekte Bauchstellung fallen lassen.
- Aus Stand leicht anwippen, gleichzeitiges Arme auf Schulterhöhe anheben und Gesäss heben, in Bänklstellung fallen lassen, ausstrecken zur Bauchstellung, zurück zu Bänkli.
- Aus Stand leicht anwippen, Armschwung, Gesäss und Fersen leicht anheben, in Bauchposition fallen lassen. Aktionsmemo: «Arme - Po/Füsse».

Quelle: mobilepraxis 49/09, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**