

Airtrack: Erste Sprünge wagen

Aufblasbare Matten oder Airtracks sind eine ideale Ergänzung zum Trampolin im Sportunterricht. Diese Matten werden als Sprunghilfe oder zum leichteren Erlernen von Sprüngen und Salti eingesetzt.



Der Airtrack ist mehr als nur ein Turngerät für fortgeschrittene Turnerinnen und Turner: Er ist DAS Bewegungsgerät für Kinder und zum Schaffen physischer Voraussetzungen. Untersuchungen zeigten, dass ein Primarschulkind in einer Doppelktion Sport auf dem Airtrack durchschnittlich 450 Sprünge macht. Eine Bewegungsintensität, die mit kaum einem anderen Gerät zu erreichen ist.

In dieser Einstiegslektion lernen die Schülerinnen und Schüler den Airtrack und seine Eigenschaften kennen. Sie führen erste, einfache Sprünge aus.

[Doppelktion: Einstieg und erste Sprünge](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO