

Trampolin: Wellensurfen

Die Schülerinnen und Schüler lernen in einer einfachen Übung die Sprungeigenschaften des Trampolins kennen.

Vorschrittstellung in der Mitte des Trampolins. Hände sind immer auf Hüfte abgestützt. 3 × springen mit dem rechten Bein vorne, 3 × mit dem linken Bein vorne.

Wer schafft es fortlaufend nach 3 Sprüngen das Bein zu wechseln?

Bemerkung: Wichtig: Nach 20 bis 30 Sekunden Sprungdauer Schülerwechsel!

Körperspannung ist die alles entscheidende Voraussetzung, damit das physikalische Gesetz von Aktio-Reaktio in Kraft treten kann und das Trampolintuch den Körper des Turners in die Luft katapultieren kann. Dieses Zusammenspiel der gesamten Körpermuskulatur fordert – und fördert – das Steuerungssystem und demzufolge die Koordinationsfähigkeit in hohem Masse.

Variationen

- Mit Blick geradeaus, Punkt fixieren an Wand
- In Vorwärtsbewegung
- in Rückwärtsbewegung
- 3 Sprünge gefolgt von 3 Stossdämpfern (kein Höhengewinn, sondern mit Kniebewegungen absorbieren).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO