

Konzentration – Trainingsalltag: Stabiler Flug

Bei Sprüngen und Drehsprüngen können Bilder helfen, dass den Schülerinnen und Schülern eine gute Ausführung gelingt.



Sprünge und Drehsprünge in der Gymnastik wollen nicht gelingen. Die Schülerinnen springen schief hoch und können nicht gleichzeitig auf beiden Füßen landen. Der Lehrer gibt Tipps, wie die Balance während des Sprunges beibehalten werden kann:

- «Stellt euch vor, ihr habt einen elastischen Faden am Kopf, der euch gerade hochzieht.»
 - «Die Beine sind Sprungfedern, die euch gleichmässig nach oben stossen.»
 - «Ihr habt Magnete an den Fusssohlen. Beim Landen werdet ihr vom Boden an beiden Beinen gleich fest angezogen.»
 - «Ihr habt in der Mitte des Körpers einen Springbrunnen, der gerade nach oben schiesst.»
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO