

Trampolin: Blind springen

Durch das Schliessen der Augen wird bei dieser Trampolin-Übung der Orientierungssinn im speziellen gefördert.



Sprünge in Vorschrittstellung, der Grundstellung und mit Drehungen um die Längsachse mit geschlossenen Augen ausführen. Wer schafft es, blind sein Gleichgewicht zu bewahren? Mitturner und Leiter sind mitverantwortlich, bei Abweichungen «Stopp» zu rufen und damit den Turnenden zum Anhalten zu bewegen!

Variationen

- Wellensurfen: In Vorschrittstellung mit Händen in die Hüfte gestützt von Stirnseite aus 3 Sprünge rechtes Bein vorne, 3 Sprünge linkes Bein vorne vorwärts-, rückwärts- und seitwärts verschieben.
- Grundsprünge: In Grundstellung mit Händen in Hüfte gestützt von Stirnseite aus vorwärts-, rückwärts- und seitwärts verschieben.
- Uhrzeit: Grundstellung mit Händen in Hüfte gestützt nach Ansage des Turnenden 1/4-, 1/2-, oder 1/1 Drehungen um die Längsachse (Standschrauben) ausführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO