

Minitrampolin: Strecksprung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

Material:

5 Weichmatten (klein)
2 Weichmatten (gross)
1 Mini-Trampolin
1 Langbank

Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, Beine nach dem Abstossen gegrätscht möglichst waagrecht nach vorne ausstrecken und mit den Händen die Füße berühren (sofern es die Beweglichkeit zulässt). Körper wieder ausstrecken und zum sicheren Stand kommen.