

Minitrampolin: Strecksprung mit Drehung (halb, ganz, eineinhalbfach)

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 waagrechter Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Während des Absprungs einen leichten Drehimpuls initiieren. Der Drehrichtung entgegengesetzte Arm angewinkelt vor die Brust führen (Hand vor der Brust zeigt in Drehrichtung), der andere Arm befindet sich in Hochhalte. Je nach angestrebter Drehung ($1/2$, 1 bzw. $1\ 1/2$) erfolgt ein stärkerer oder schwächerer Drehimpuls beim Absprung.