

Minitrampolin: Grätschsprung Hocksprung

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. Körper wieder ausstrecken und zum sicheren Stand kommen.

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, anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen) und mit den Händen die Knie fassen. Hockposition auflösen und Beine ausstrecken zum sicheren Stand.