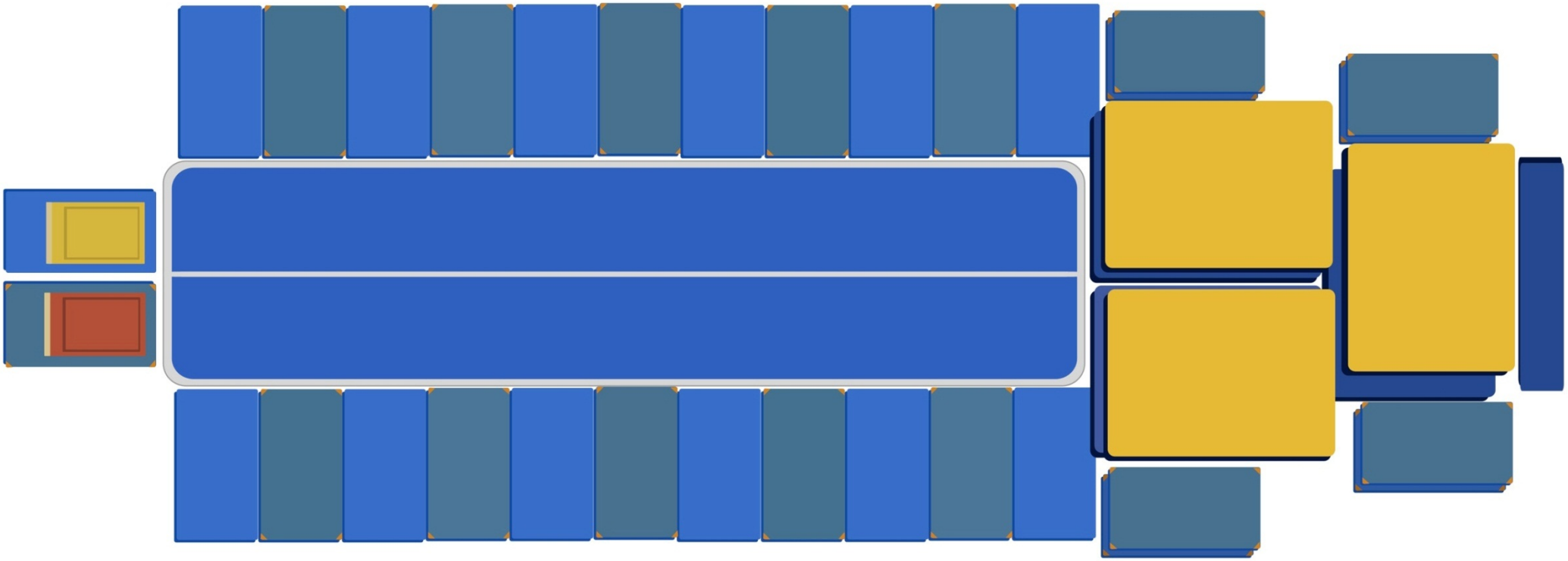
Material zum Thema „Springen auf dem Airtrack"

VEIT, WALTHER

GEFÄNGNISBALL.de

DS 1

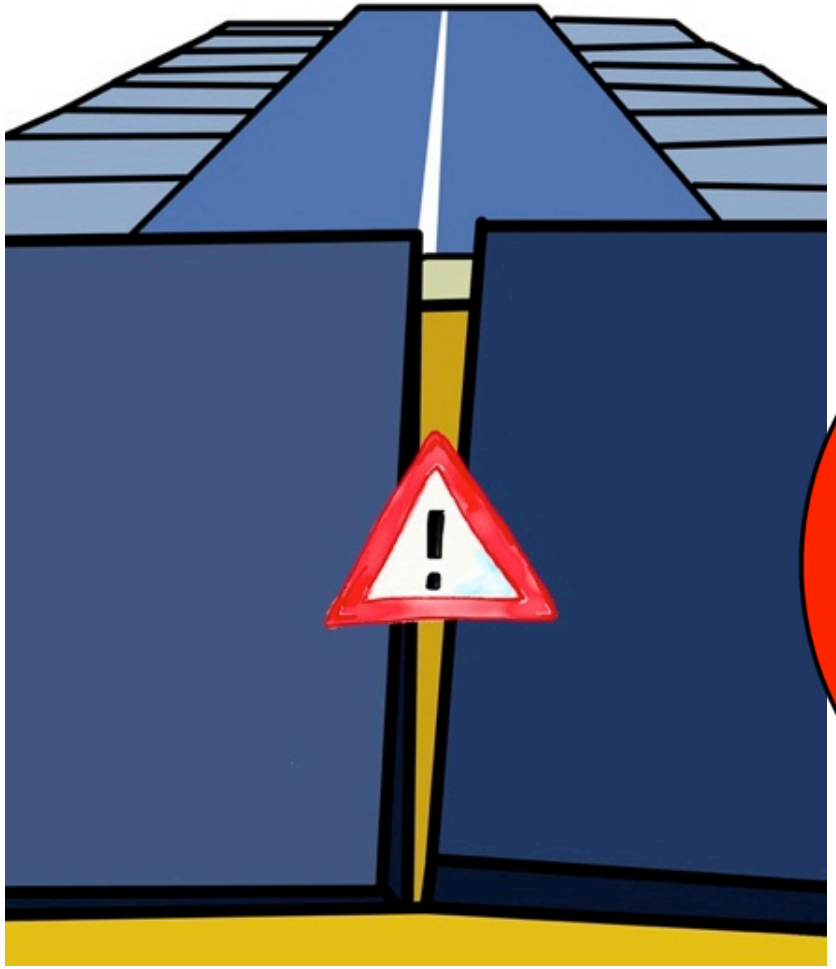
Aufbau



Material: 32 Turnmatten, 4 Weichböden, 3 Niedersprungmatten, 2 Sprungbretter, 1 Airtrack

Wichtige Regeln

Lücken zwischen den Matten sofort schließen!



Nicht mit Schuhen auf das Airtrack!

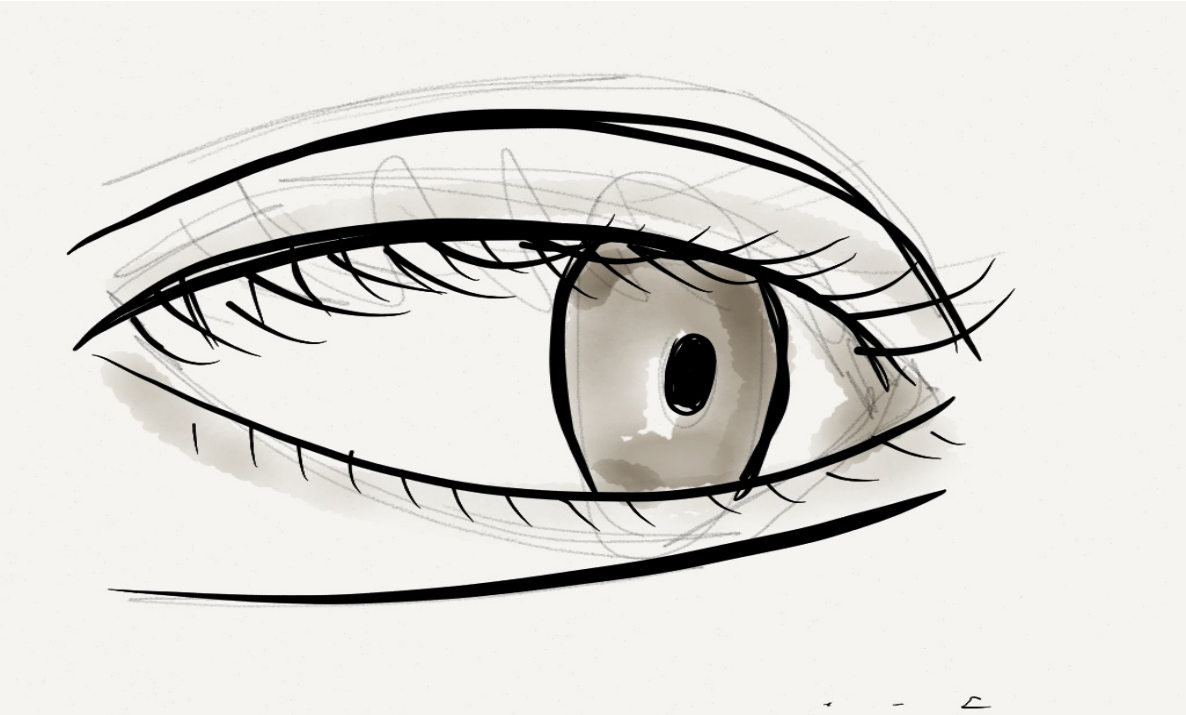
Flugrollen und Salti sind verboten!

GEFÄNGNISBALL.de

Eigene wichtige Regeln

„Sinnvolles" Springen - Auge

Springt zwei Runden möglichst lange mit geschlossenen Augen!



Ein Partner läuft neben dem Airtrack her und gibt Warnsignale sollte es gefährlich werden!

„Sinnvolles" Springen - Ohr

Spring 2 Durchgänge und halte dir dabei die Ohren zu!

Aufgabe 2

„Sinnvolles" Springen - Gefühl

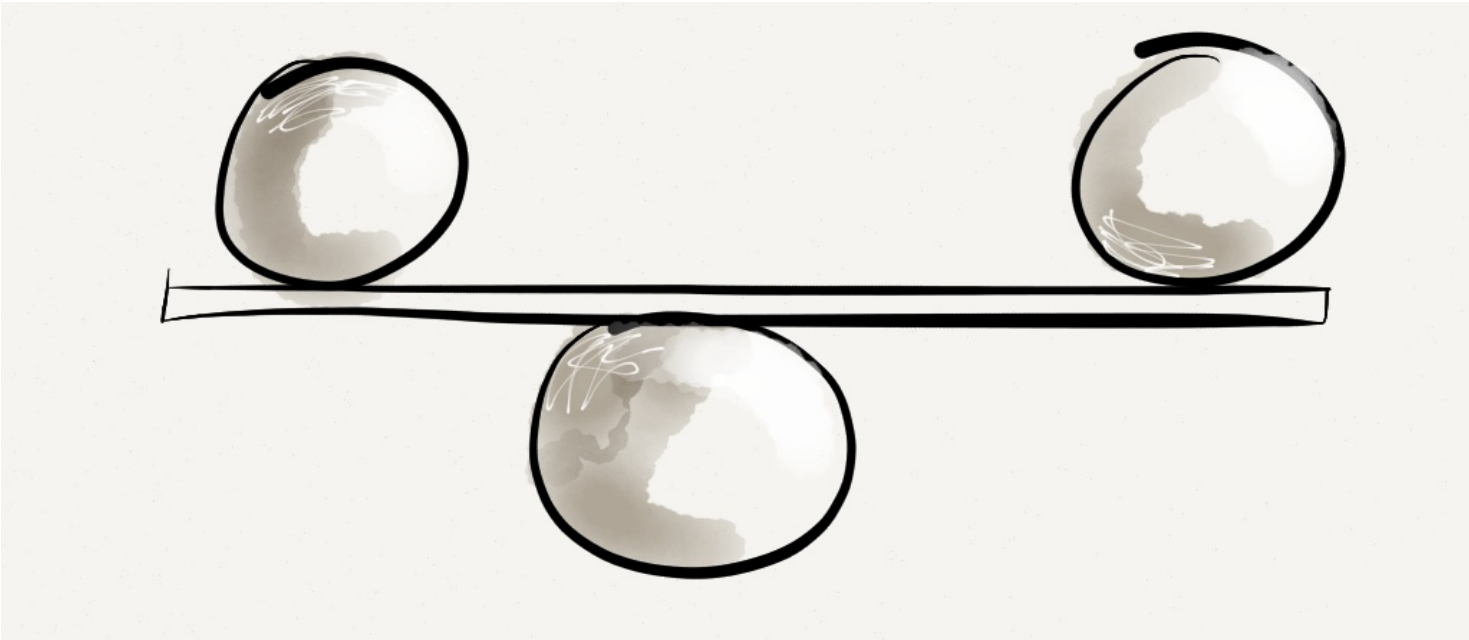
Spring 2 Durchgänge und achte dabei auf das Gefühl unter deinen Füßen/ Fußsohlen.

Aufgabe 3

„Sinnvolles" Springen - Gleichgewicht

Springe 2 Durchgänge besonders **hoch**. Achte auf dein Gleichgewicht.

Wie gelingt es dir besser im Gleichgewicht zu bleiben?

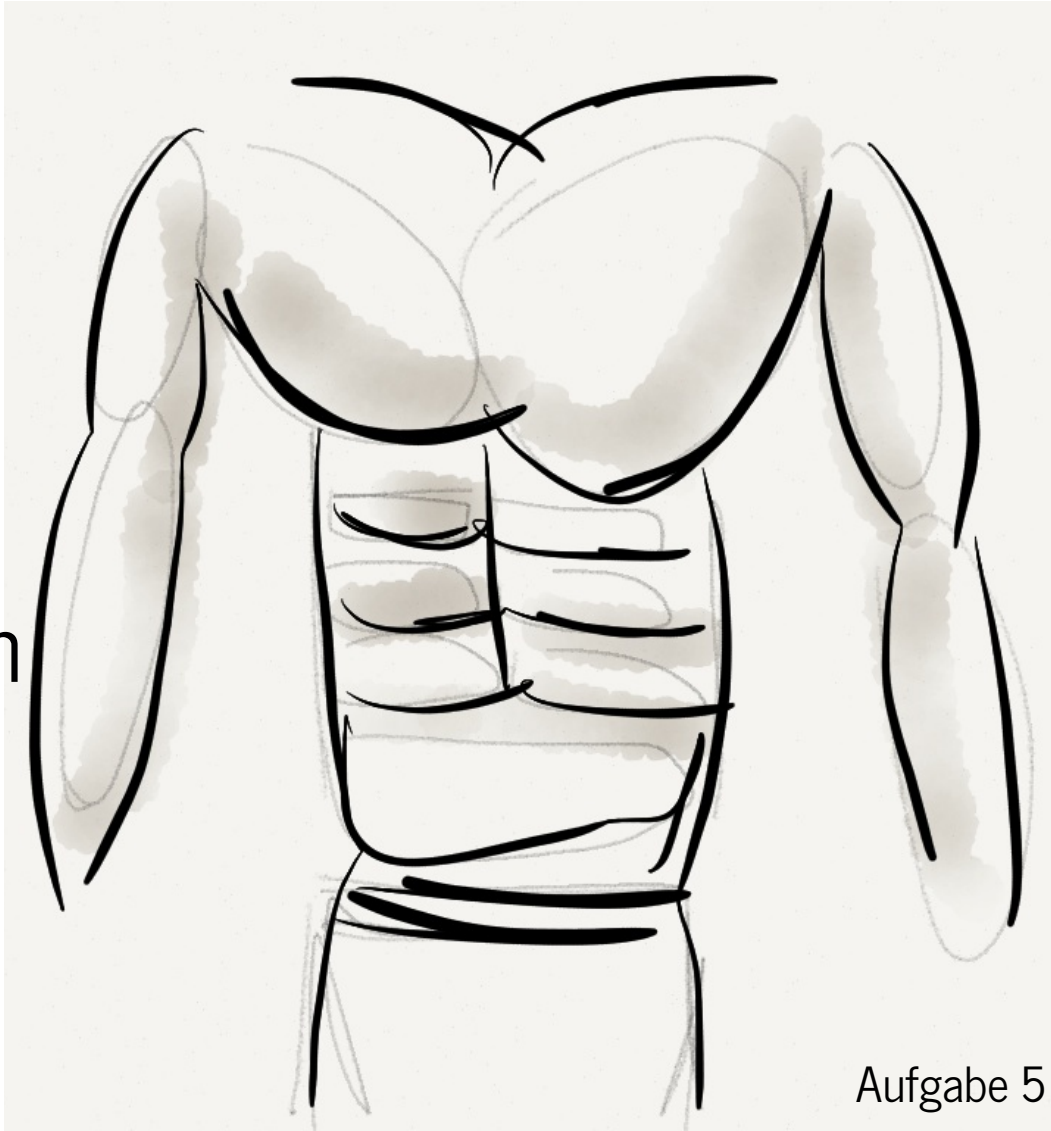


Aufgabe 4

„Sinnvolles" Springen - Spannung

Springe 2 Durchgänge und achte auf deine Rücken- und Bauchmuskulatur.

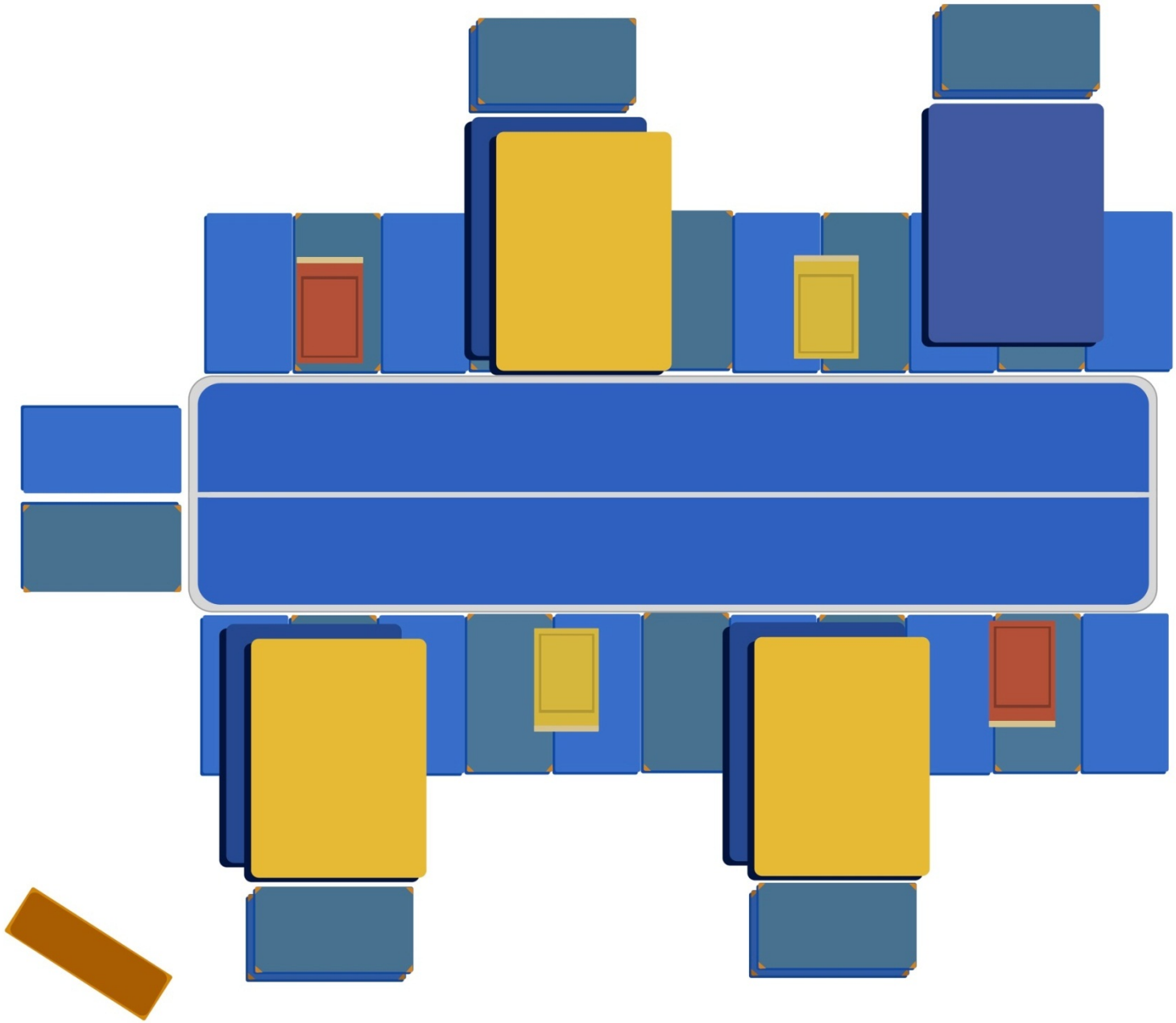
Springe 1 Durchgang und ziehe beim Springen deinen Bauch ein.



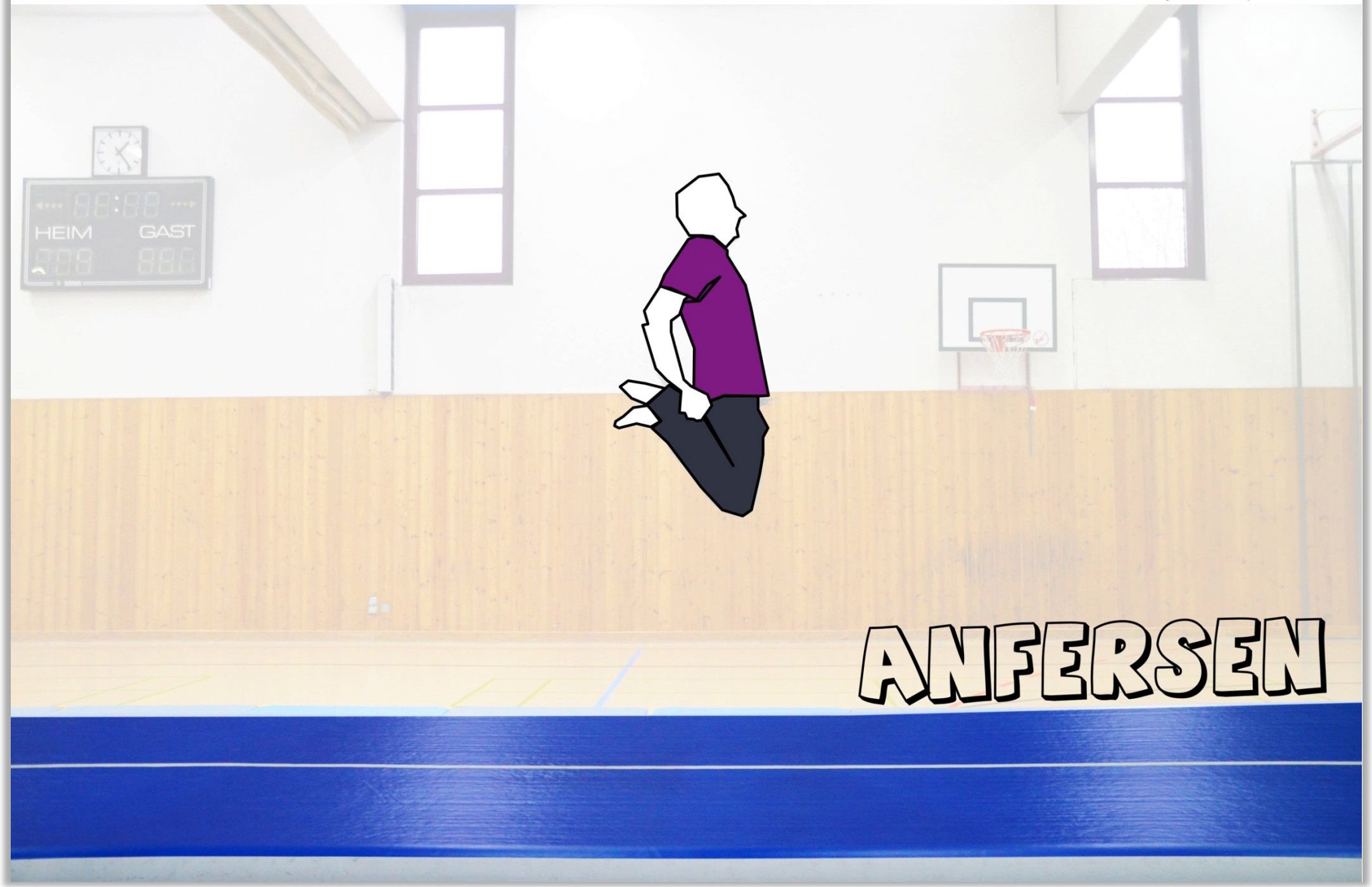
Aufgabe 5

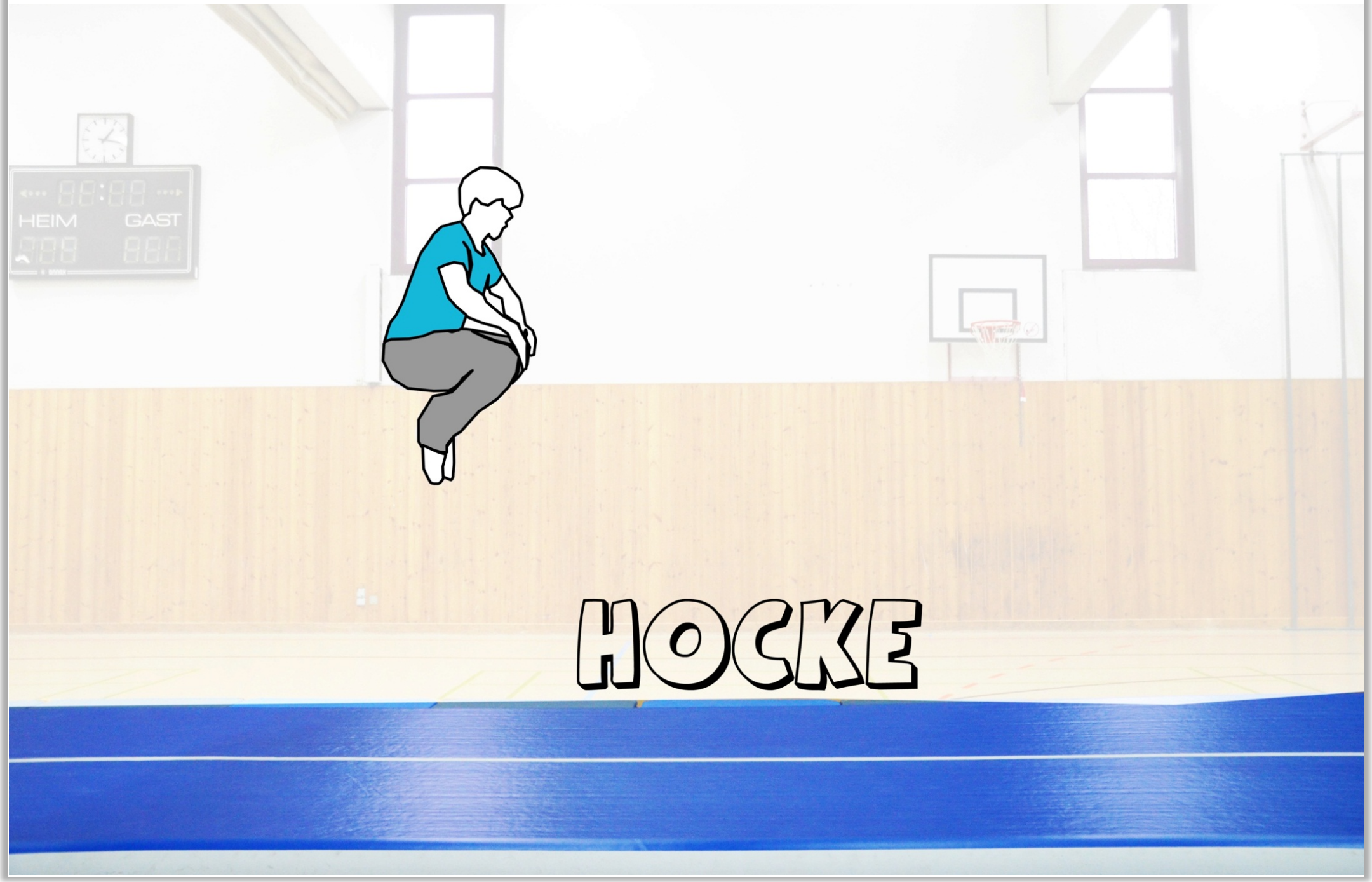
DS 2

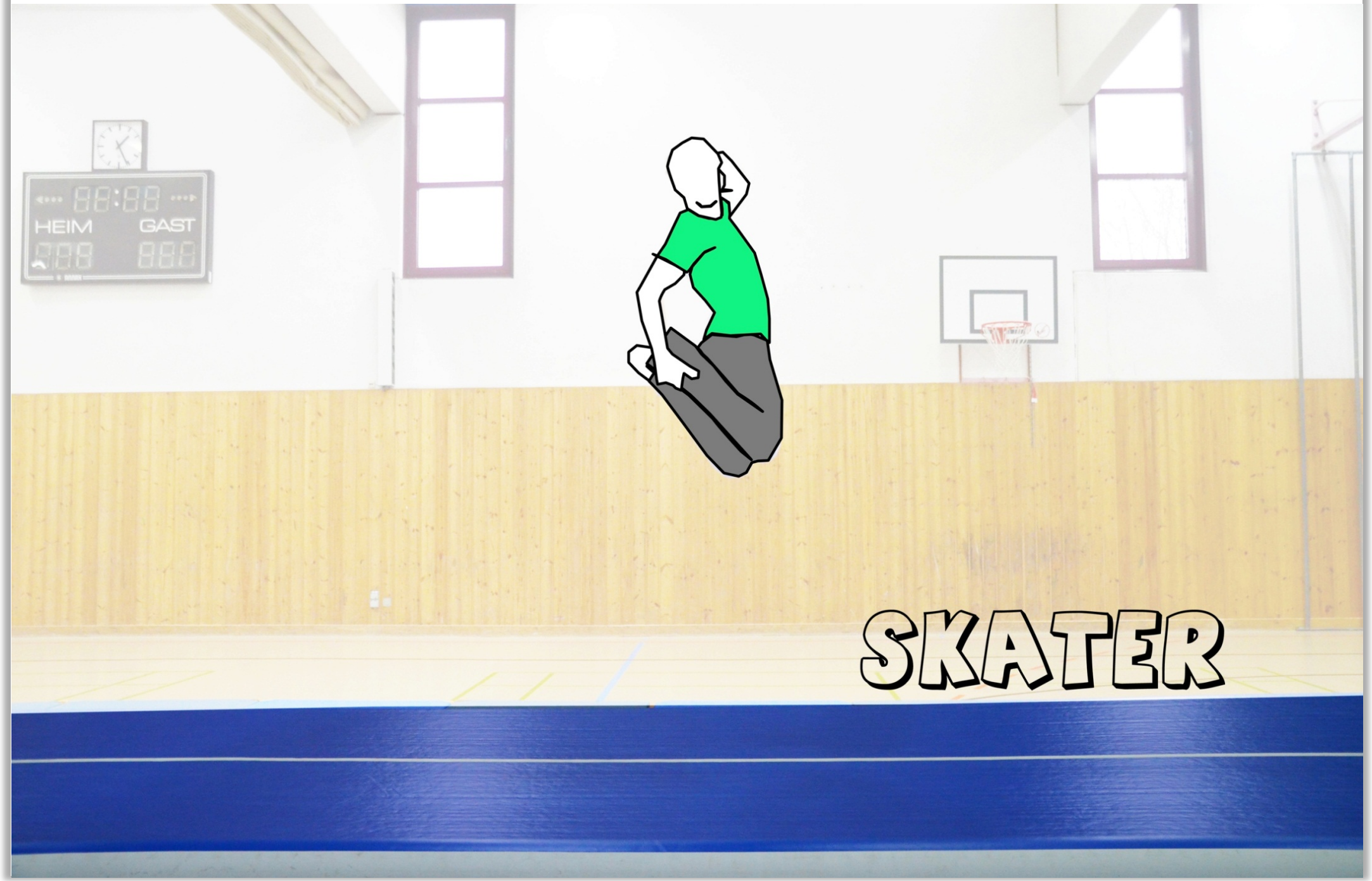
Aufbau

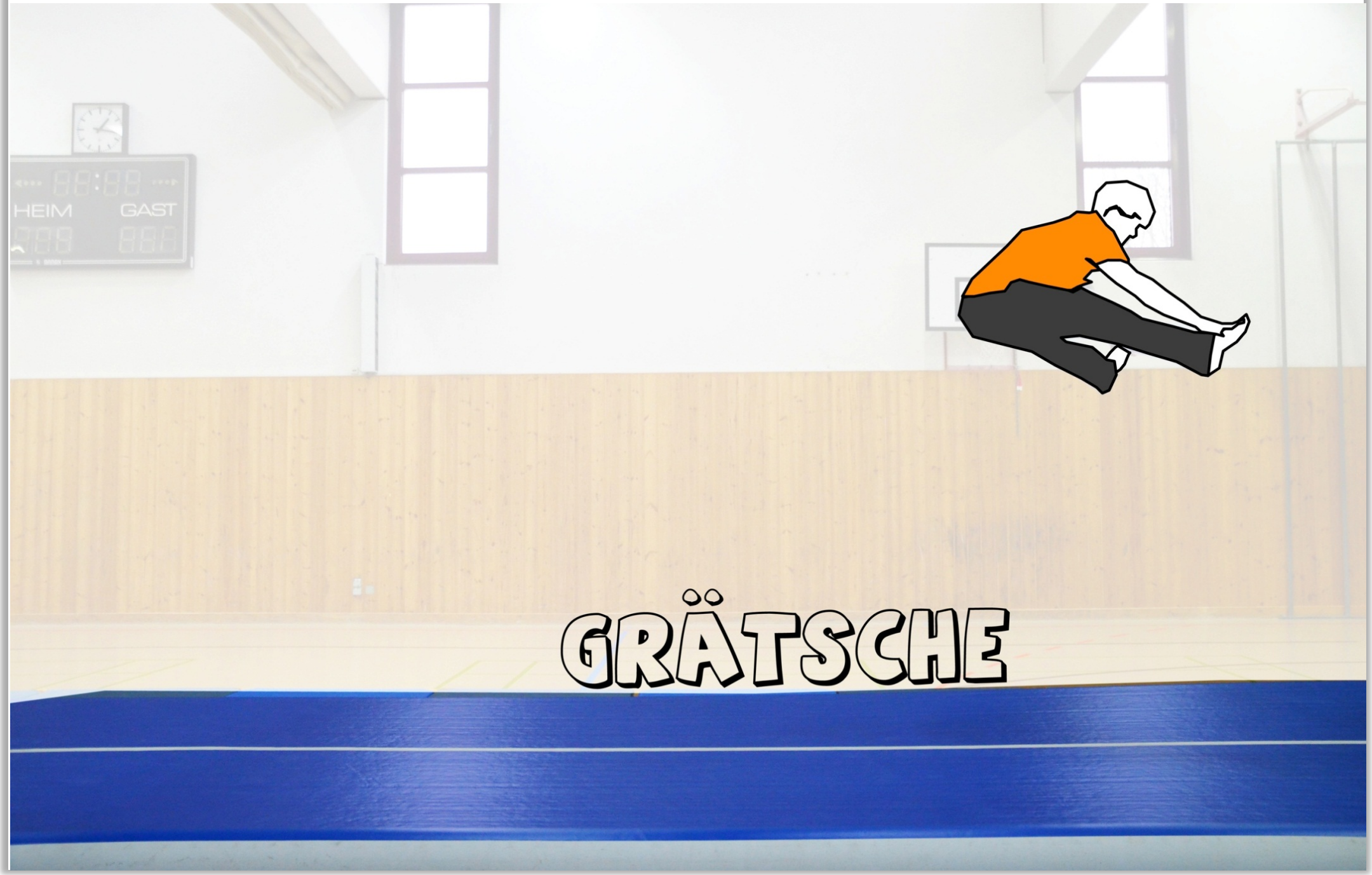


Material: 32 Turnmatten, 5 Weichböden, 3 Niedersprungmatten, 4 Sprungbretter, 1 Airtrack, ggf. ein großer Turnkasten

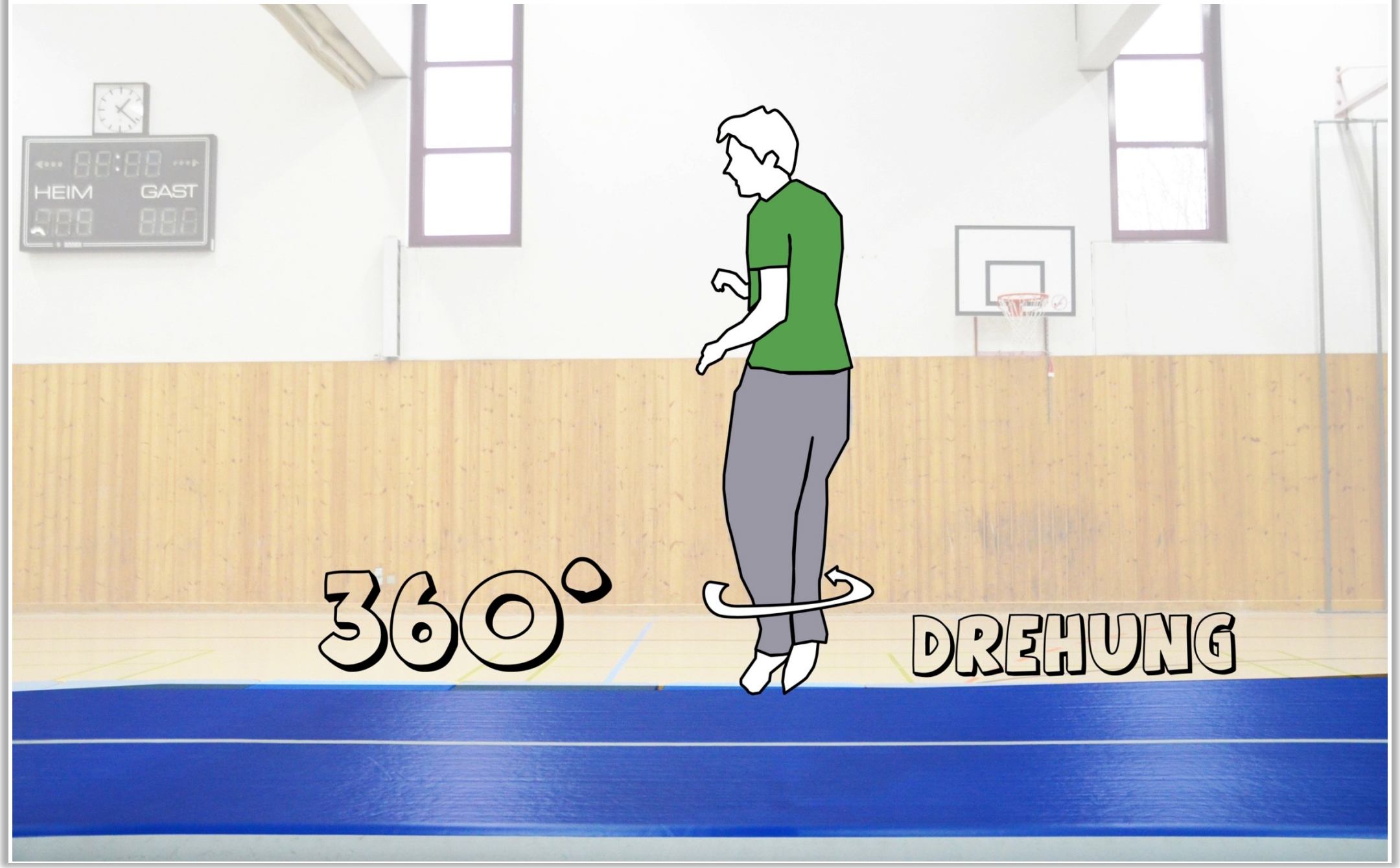

HEIM
GAST
ANFERSEN


HEIM
GAST
HOCKE

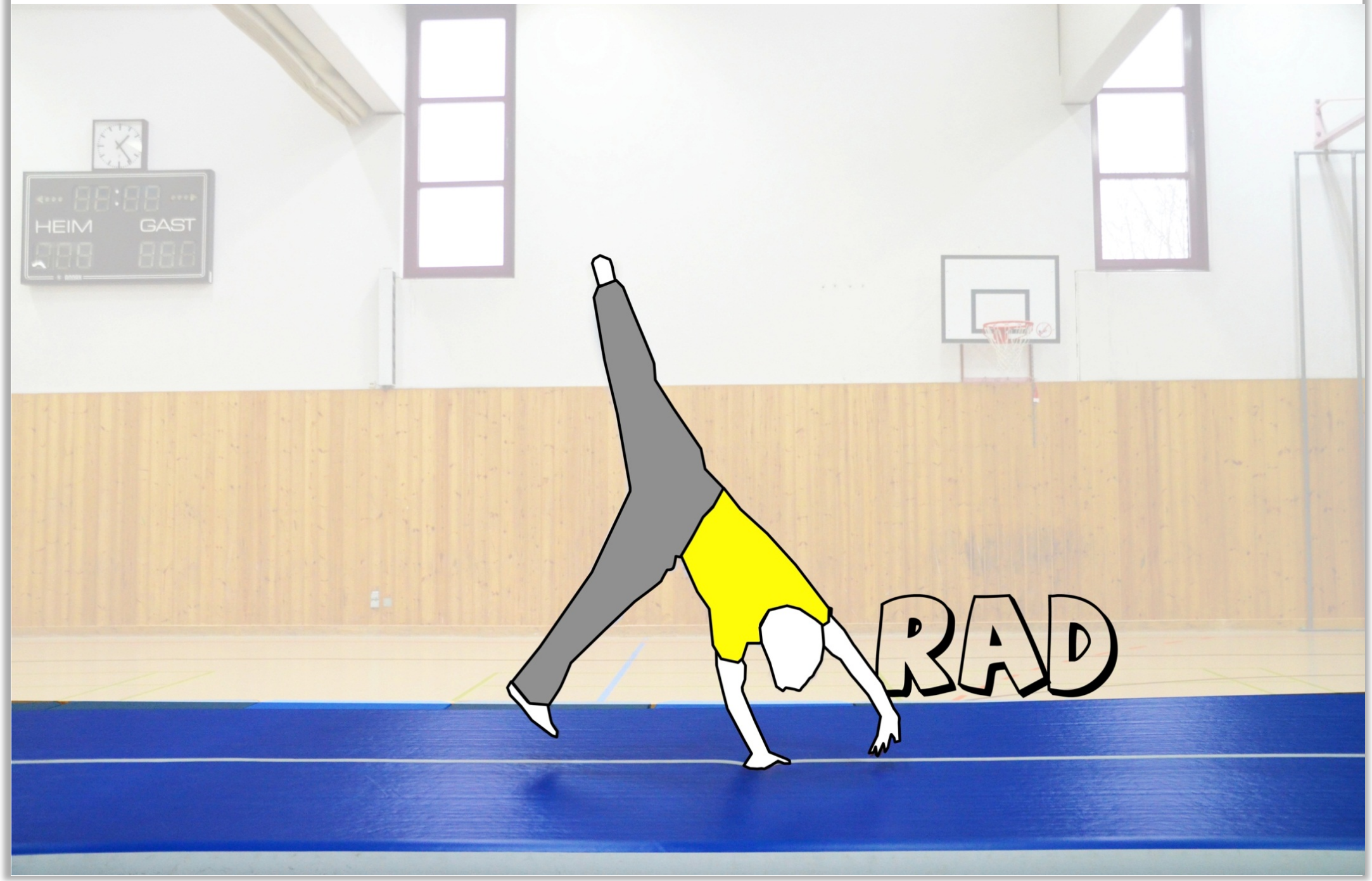
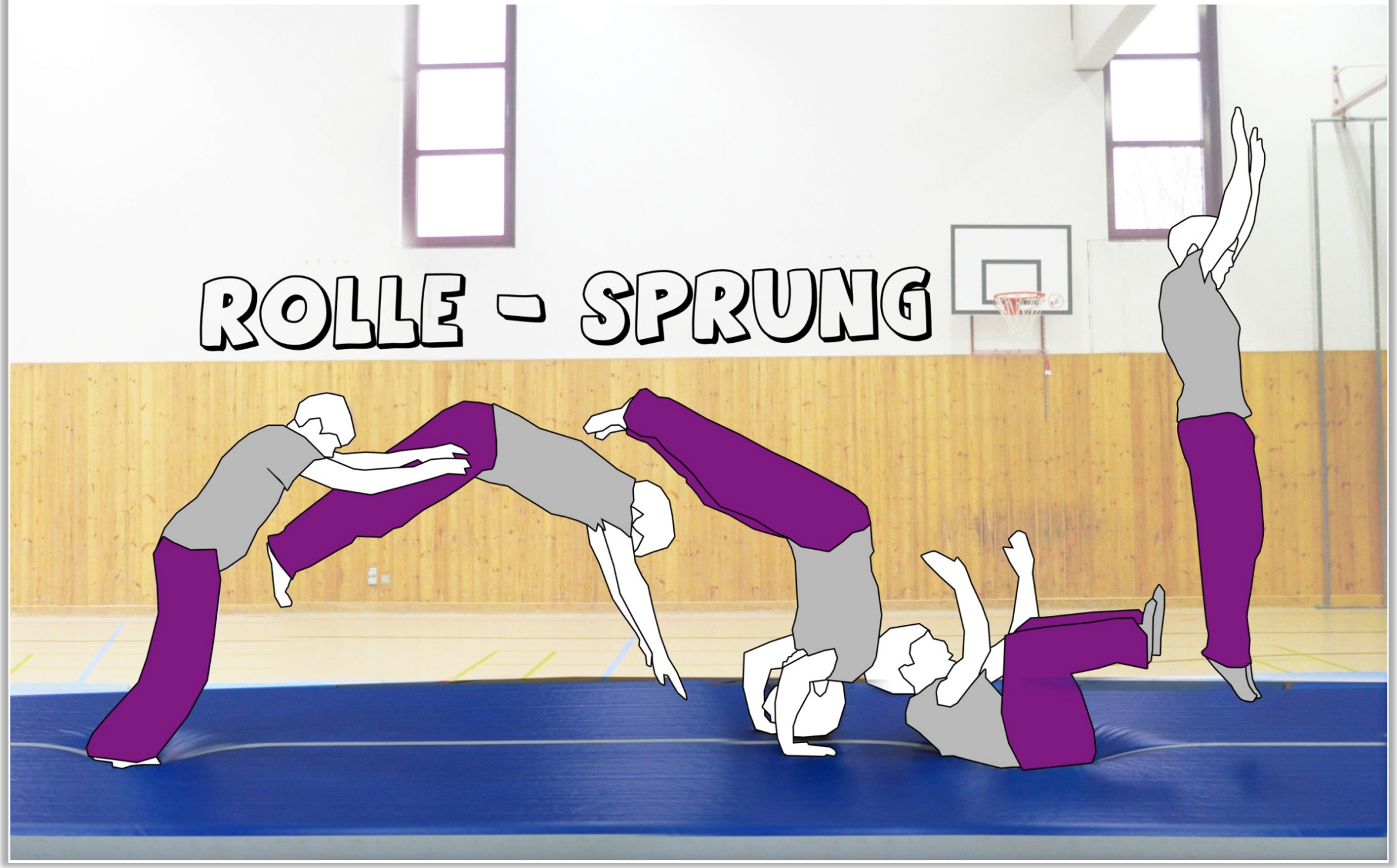

HEIM
GAST
SKATER


HEIM
GAST
GRÄTSCHE

GEFÄNGNISBALL.de


HEIM
GAST
360°
DREHUNG

GEFÄNGNISBALL.de


HEIM
GAST
RAD

GEFÄNGNISBALL.de