Merkliste – MT01-02/2019 - Sprungfreude auf dem Airtrack: Stabilisation und Kraft

Sprungfreude auf dem Airtrack – Stabilisation und Kraft: Balance halten mit Störfaktor

Diese Übung schult das Gleichgewicht, fördert die intramuskuläre Koordination und kräftigt die Fuss- und Beinmuskulatur.

Ein Teil der SuS steht beid- oder einbeinig auf dem weichen Airtrack und muss das Gleichgewicht halten, während die anderen um sie herum springen.

Variationen

- mit geschlossenen Augen
- in der Standwaage
- auf den Zehenspitzen

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc

Sprungfreude auf dem Airtrack – Stabilisation und Kraft: Hahnenkampf

Neben dem Gleichgewicht wird bei dieser Übung auch die Rumpfstabilisation trainiert.

Zwei Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und geben sich die Hand. Nun versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer schafft es zuerst den Partner 4 × aus dem Gleichgewicht zu bringen (Best-of-Seven)? Anschliessend wird das Bein gewechselt.

Variation

- Die beiden Partner halten sich an einem Gummiband (oder Schlauch) fest

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc

Sprungfreude auf dem Airtrack – Stabilisation und Kraft: Menschliche Hürden

Auf spielerische Art werden die Rumpfstabilität, Körperspannung und unterschiedlich hohe und weite Sprünge geübt.

6 bis 8 Personen liegen mit etwa 1m Abstand nebeneinander aufgereiht im Unterarmstütz. Das hinterste Kind springt nun beidbeinig über die menschlichen Hürden, bis es am anderen Ende angekommen ist. Dort geht es ebenfalls in den Unterarmstütz und das nächste Kind startet am Anfang der Reihe.

Variationen

- Im Unterarmstütz rücklings
- In der Liegestützposition (wer übersprungen wird, führt eine Liegestütze aus)
- Stütz seitlings

Bemerkungen: Es muss gewährleistet sein, dass die Kinder sich überspringen können. Zu Beginn also nicht mehrere Kinder hintereinander legen. Je mehr Kinder in der Gruppe, desto länger die Belastungszeit (längere Stützphase).

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc

Sprungfreude auf dem Airtrack – Stabilisation und Kraft: Dropjumps

Diese Übung trainiert die Reaktivkraft und damit kräftige Absprünge auf der elastischen Unterlage.

Von einer kleinen Erhöhung (Schwedenkasten mit 3 bis 4 Elementen) springen die Schülerinnen und Schüler auf den Airtrack und mit möglichst kurzer Bodenberührung (Dropjump) direkt wieder weg in einen Strecksprung. Anschliessend wird gelandet.

Variationen

- Unterschiedliche Kastenhöhen
- Der Sprung wird auf eine Erhöhung (16er- oder 40er-Matte) ausgeführt Bemerkung: Absprunghöhe langsam und nicht sprunghaft steigern.

Material: Schwedenkasten, 16er oder 40er Matte

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc