

AG Trampolin und Springen

??? Wer ???

Alle sportlich, interessierten Schüler/innen
der Klassen 6-9



"Wer fliegen will,
muss den Mut haben,
den Boden zu verlassen."

Walter Ludin

??? Wo ???

Großsporthalle BSO
Feld 1
(an der Mattengarage)



Nur Fliegen ist schöner ☺

??? Wann ???

Jeden Donnerstag
(7./8. Stunde
13.50 - 15.10 Uhr)

??? Voraussetzungen ???

- Interesse an Sport und Bewegung
- Gesunde, körperliche Verfassung
- Gute bzw. vorhandene Körperspannung
- Freude an Höhe und Springen
- Etwas Risikobereitschaft



!!! Achtung: Teilnehmerzahl auf insgesamt 15 Schüler/innen begrenzt !!!

- Trainingsschwerpunkte -

- Auf- und Abbau des Wettkampftrampolins
- Tuchgewöhnung und Erwärmung mit Trampolin
- Vom Federn zum Springen
 - Verschiede Sprungvariationen, z.B. Strecksprung, Sitzsprung, Hochsprung, Bauchsprung, Fußsprungschraube, Bücksprung, Grätschwinkelsprung, Rückensprung, Salto uvm.
 - Springen mit Geräten und Gegenständen
 - Sicherheitsregeln im Trampolinsport
 - Sprungverbindungen und Übungen



AG-Leiter: Euer Sportlehrer Denny Trier (BSO)