

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



24

Vertikaltrampolin

Aufgabe

- Aufnehmen des Griffes und das gespannte Seil vom Trampolin wegziehen - Körperspannung aufbauen und Griff in Augenhöhe bei gespanntem Seil halten
- Zuerst mit einem, anschließend mit dem zweiten Fuß auf das Trampolin mit Körperrücklage steigen
- Nach anfänglichem Wippen auf dem Trampolin mit den Beinen vom Trampolin mit steigender Intensität abstoßen – Arme bleiben gestreckt, Rumpfspannung bleibt aufrecht

Varianten

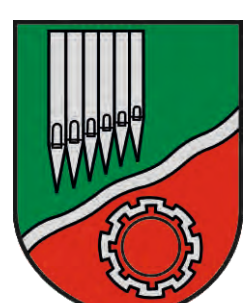
- Leicht verdrehte Landepositionen mit den Füßen am Trampolin
- Einbeiniges Abdrücken vom Trampolin
- Möglichst schnelles Laufen (Tapping) auf dem Sprungtuch
- Kreative Zusatzbewegungen mit den Beinen und dem Rumpf ausführen

Trainingseffekte

- Kräftigung der Beinstrecker-, Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur
- Entwicklung koordinativer Parameter (Antizipationsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Kinästhetik)

Sicherheitshinweise

- Es darf nur eine Person am Seil hängend dieses Gerät benutzen
- Die ersten Versuche an diesem Gerät sollten immer mit Partnerunterstützung absolviert werden
- Die Position darf nie abrupt aufgelöst werden - kein Abspringen vom Trampolin
- Das Gerät darf nicht beklettert werden
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

