



universität
wien

**UE Können, Leisten und Vermitteln von Wagnissportarten: Federnd. u.
schleudernd. Absprunghilfen**

Leiter: Kellner Andreas



Trampolinspringen mit Basketball

24.3.2014



Inhaltlich nicht zu Basketball passend, da nicht das Springen, sondern Körbemachen im Vordergrund steht. Variation – alle bilden eine Reihe und versuchen nacheinander den Ball in einer Endlosschleife gegen das Brett zu werfen und wieder zu fangen, bis ein Fehler gemacht wird



Mutsprung

31.3.2014



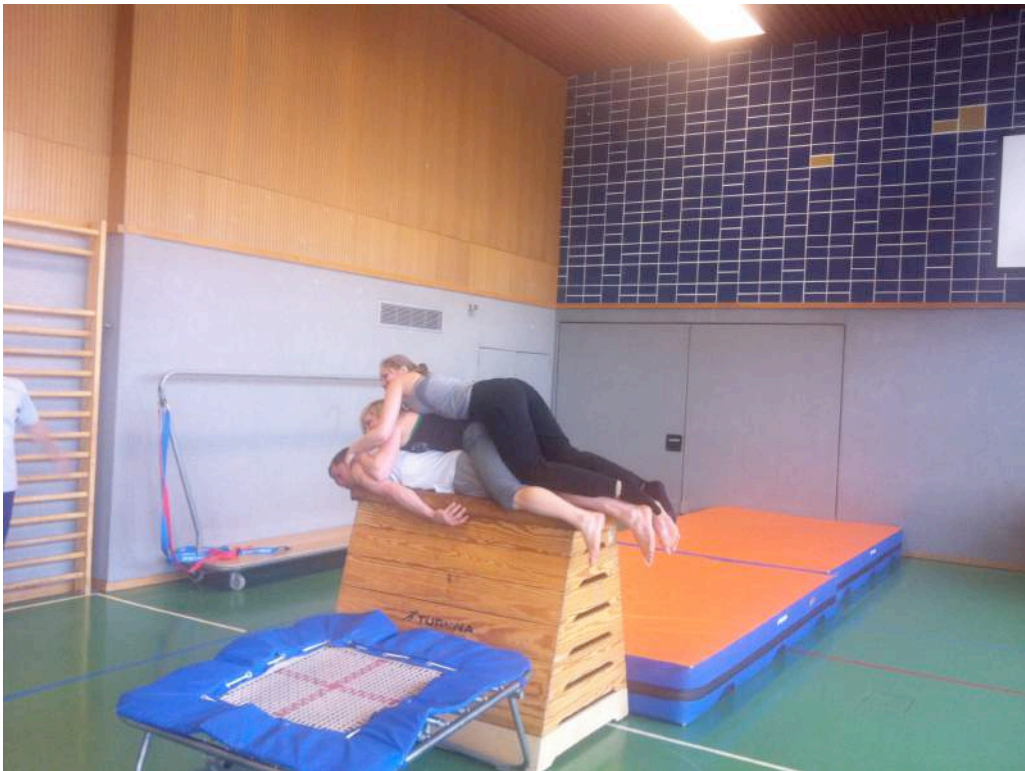




Hockwende



Turmbau



Hockwende über Hohe Wand



Salto Vorwärts









Hochsprungwettbewerb





Handstützüberschlag & Salto vorwärts







Trampolinspringen

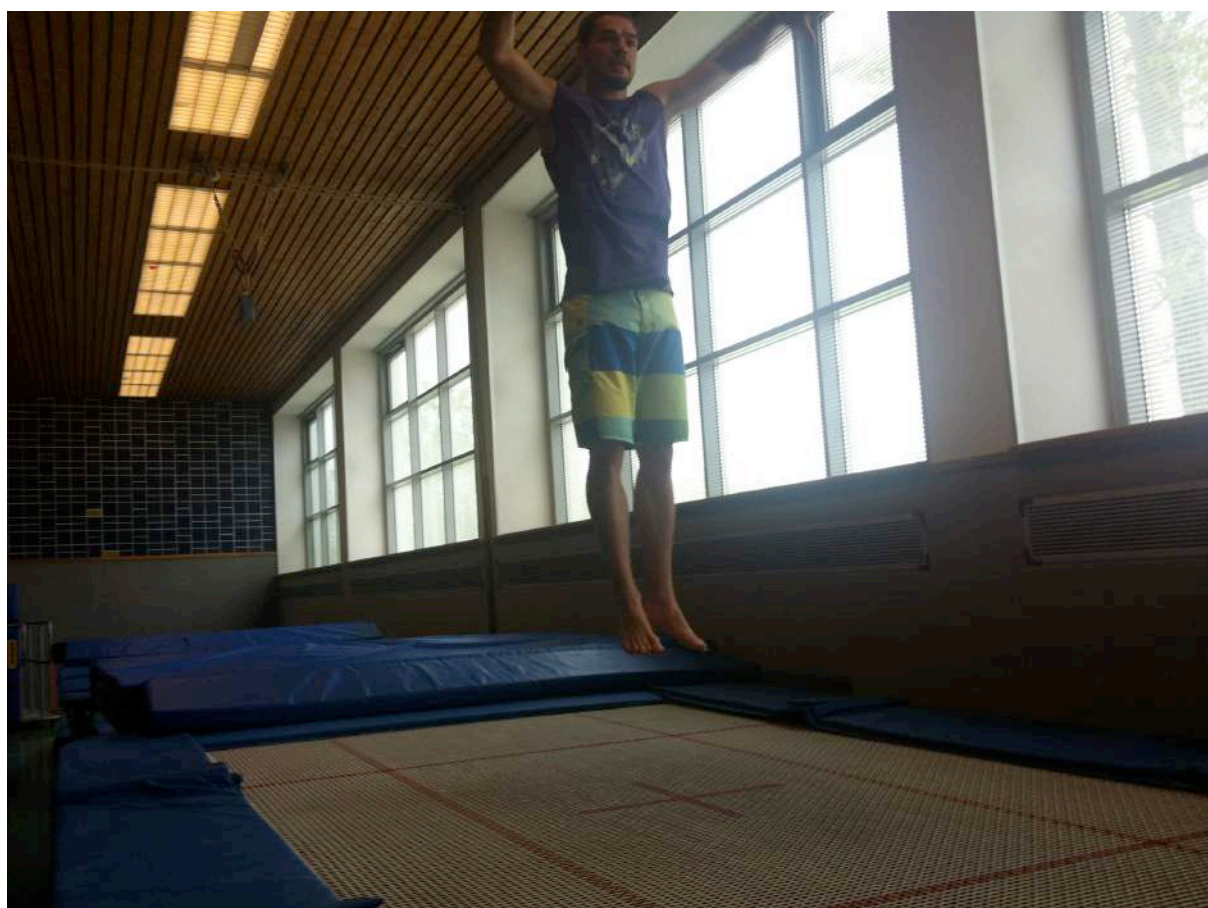
Gewöhnen an das Trampolin. Darüber gehen, springen, hopsen, „Nähmaschine“



Jeweils zwei Schüler machen sitzend einen Wettkampf, wer durch springen schneller das Tramp überqueren kann



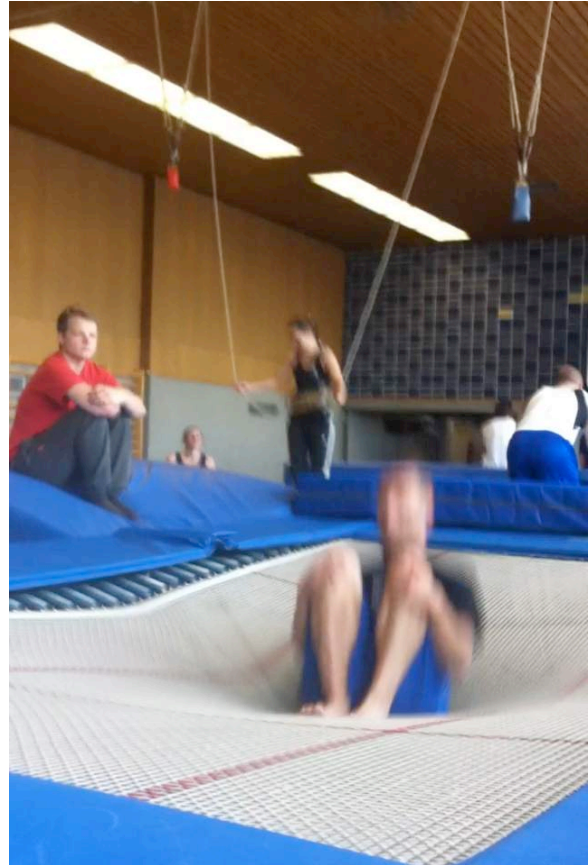
Sitzwende



Rückwärtssalto am Trampolin mit Sicherungsgurt



Eiersalto



Rückwärtssalto mit Sicherung und mitspringen

