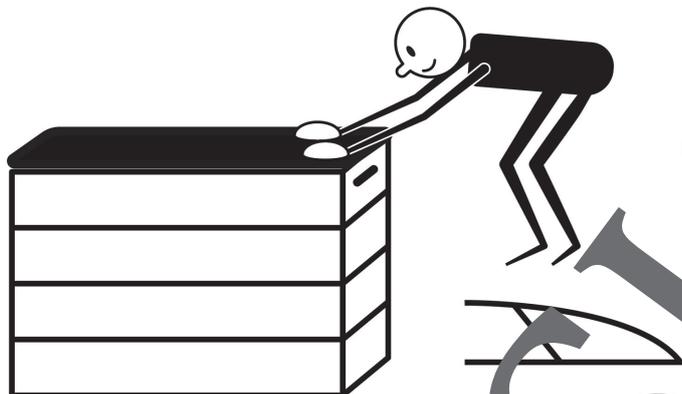


M 2 Übungen zum Springen am Reutherbrett

Übung 1: Prellsprünge auf dem Reutherbrett

Material 1 großer Kasten, 1 Reutherbrett

Aufgabe Stütze dich am Kasten ab und mach Prellsprünge auf dem Reutherbrett.



Beachte Komm mit dem Gesäß bis auf Kniehöhe.

Variation Knie nach ein paar Prellsprüngen sanft auf dem Kasten auf.

Übung 2: Zwischensprünge auf kleine Kästen

Material 2–3 kleine Kästen, 1 Reutherbrett

Aufgabe Spring vom Kasten auf das Reutherbrett und von dort mit einem Prellsprung auf den nächsten Kasten usw.

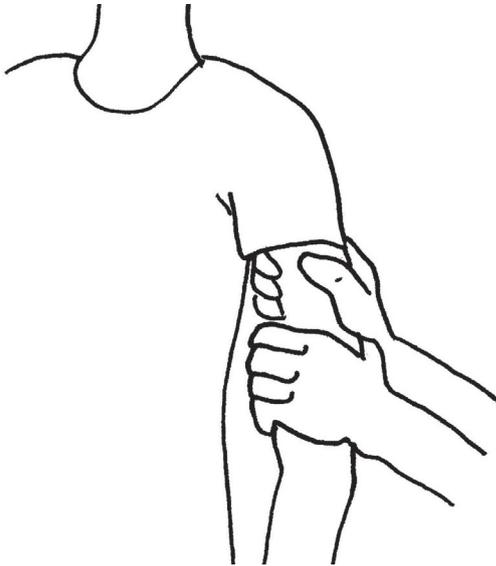


Beachte Achte auf deine Körperspannung und -streckung.

Sichern und Helfen

M 4

Der Klammergriff



Umfasst den Oberarm des Übenden so, dass eure Finger an der Innenseite des Oberarms und eure Daumen gegeneinander an der Außenseite anliegen.



- Steht nah am Kasten und geht dem Turner entgegen.
- Fasst den Turner so früh wie möglich mit dem Griff an.
- Geht die komplette Bewegung des Turners mit und begleitet ihn mit festem Halt bis zum sicheren Stand.

- Den Turner nicht am Ellbogen oder Schultergelenk greifen!
- Seid konzentriert und nehmt eure Aufgabe ernst.

M 5

Checkliste zur Sprunggrätsche



Aufgabe: Beobachte die Bewegung deines Partners und hake die richtig ausgeführten Punkte auf der Liste ab. Gib deinem Partner danach Feedback.

- Anlauf, Einspringen auf das Sprungbrett mit Rückführen der Arme.
- Beidbeiniger Absprung (Prellabsprung) mit Schwingen der Arme nach vorn oben.
- Erste Flugphase: Aktive Streckung des gesamten Körpers, Arme nach hinten gestreckt.
- Zweite Flugphase: Weites Vorsetzen der Hände auf das Sprungbrett, schneller und intensiver Abdruck der Hände, gleichzeitige Grätschen der Beine mit leicht gebeugter Hüfte.
- Zusammenführen der Beine und Aufstehen des Partners.
- Weiche, hüftbreite Landung (leichtes Nachgeben in den Knien und in der Hüfte).

M 7 Puzzle zur Sprunghocke



Aufgabe 2: Schneidet die Bilder aus und klebt sie unter die richtigen Beschreibungen

