info149

universität wien

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 149

TRAMPOLINTURNEN

Jump for Fun + Health

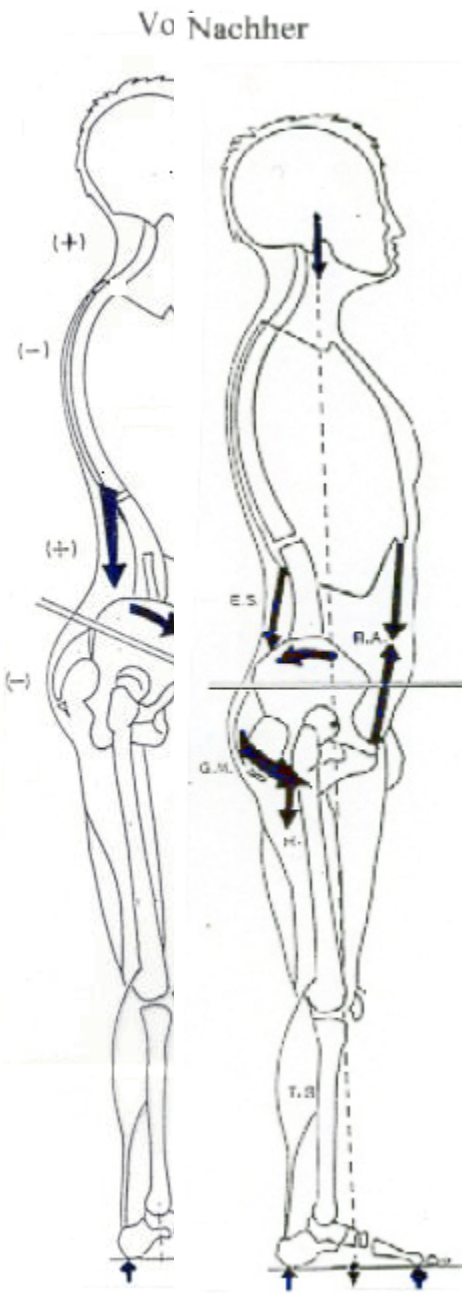
Maximal sechs große Trampolins, an denen die Grundschule der modernen olympischen Sportart vermittelt wird, stehen den Teilnehmern zur Verfügung. Fuß-, Sitz-, Bauch- und Rückensprünge werden im Anfängertraining erlernt.
Die Fortgeschrittenen drehen sich dann um Körperlängs- und Breitenachsen. (Salti vorwärts u. rückwärts gehockt bzw. gestreckt).

Die methodischen Übungsreihen sind auf einen erhöhten Sicherheitsaspekt abgestimmt, wobei dem Üben am Gerät eine umfassende Körperausbildung im Rahmen des Aufwärmens und auch während der Phase erhöhter Beanspruchung des passiven Bewegungsapparates vorausgeht.

Gezielte Kräftigungs- und spezielle funktionsgymnastische "Prohpylaxe" ergänzen als "orthopädisches" Zusatztraining die Einheit.

Als psychische Untermalung: Jede Menge Musik + Spaß!

Leitung: Mag. Peter ROHRBACHER



Wien im September 1998/info149