

Beschreibung des Sportkurses

Kursbezeichnung **Trampolin**

Kurstufe **12.2**

Kursleitung: **Hr. Hasenfuss**

Inhalt des Sportkurses

Erlernen grundlegender Sprünge auf dem Großtrampolin
Verbessern des Bewegungskönnens und der Bewegungsqualität auf dem Großtrampolin
Verbessern motorischen Grundeigenschaften Kraft und Beweglichkeit
Erarbeitung unterschiedlicher Sprungformen auf dem Großtrampolin
Erarbeitung einer Sprungverbindung nach vorgegebenen Bewegungselementen

Ort und Zeit

Burgdorf; Mittwoch 7.+8.h