

Grundlagentraining Airtrack

Jeweils 2 Bahnen

2 Kinder nebeneinander

bis zum Ende der Bahn

Start, wenn Vordermann bei der Hälfte ist

vorwärts Krabbeln

(nur Hände und Füße sind am Boden)

vorwärts Springen

(Bauch anspannen, Arme nach oben)

vorwärts Rollen

(klein bleiben, mehrere Temporollen)

rückwärts Krabbeln

(nur Hände und Füße sind am Boden)

rückwärts Springen

(nur Hände und Füße sind am Boden)

Freies Training

(einzeln, Räder, Handstand abrollen, Robbe, Salti...)