

Sprungfreude auf dem Airtrack – Rolle vw. zum Salto vw.: Auf den Airtrack

In dieser Übung erfordert der erhöhte Stütz einen stärkeren Abdruck mit den Füßen.

Die Rolle vw. wird von den kleinen Matten auf den Airtrack ausgeführt. Die Hände werden schulterbreit auf dem Airtrack aufgestützt. Durch kraftvolles Strecken der Beine erfolgt das Aufrollen mit rundem Rücken auf die erhöhte Ebene.



Hilfestellung

Die Hilfsperson steht nahe beim Absprungpunkt. Die Hand auf Seite des abspringenden Turnenden ist vor dessen Bauch ausgedreht. Die andere Hand fasst an den Rücken und gibt Drehhilfe. Der Turner wird bis zum sicheren Stand begleitet.

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO