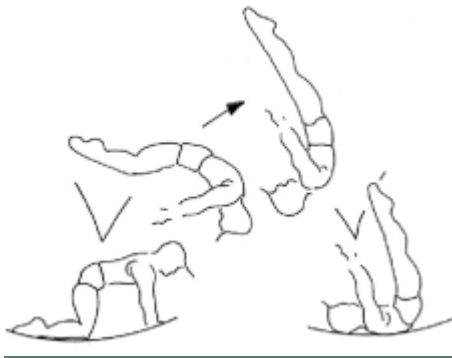


Trampolin: Aufbau Salto vorwärts

Diese Übungen zum Aufbau des Salto vorwärts helfen, das Gefühl für Drehungen zu entwickeln. Wichtig ist es dabei, die Körperspannung aufrecht zu erhalten.



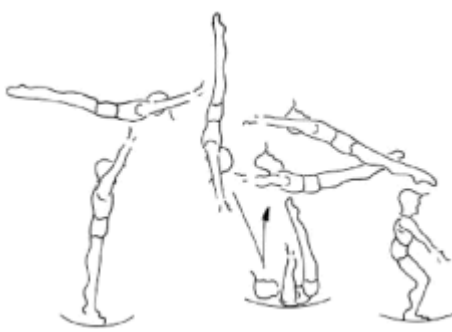
Eine erste Annäherung an den Salto vorwärts erfolgt durch eine halbe Vorwärtsrotation aus der Bänklstellung.

Bänkli – Rücken vorwärts: Aus Bänklstellung, manchmal auch Vierfüßler genannt, zweimal anwippen. Nach dem dritten Absprung, in der Steigphase, Hochschwingen des Gesässes durch Bauch einziehen, gleichzeitig Kinn auf die Brust und Rundrücken machen (Katzenbuckel). Wer schafft es, so 180° um seine Schulterachse zu drehen und auf dem Rücken oder dem Gesäss zu landen?



In einem zweiten Schritt soll die Vorwärtsrotation aus der Rückenlage geübt werden.

Rücken – Bänkli vorwärts: In Rückenlage zweimal wippen, beim dritten Absprung Schultern wie eine Kaputze über die Ohren ziehen (Rundrücken-Katzenbuckel), was automatisch den Bauch einziehen lässt, Kinn gegen die Brust drücken, Fersen zum Gesäss – 180° vv rotieren um in Bänklstellung zu landen. Wer schafft es auf Anhieb?



Der $\frac{3}{4}$ Salto vorwärts in die Rückenlage stellt einen wichtigen Zwischenschritt für die Endform dar.

$\frac{3}{4}$ Salto vorwärts: Grundstellung Stand mit gebeugten Beinen, rundem Rücken und Armen in Seithalte. Gleichzeitig mit kräftigem Abstoss der Beine Arme nach innen rotieren (Pronation) und dabei Schultern wie eine Kapuze über die Ohren ziehen (Katzenbuckel), Bauch einziehen, Blick zum Bauchnabel. Gebückte Position beibehalten bis zur Rückenlandung! Wer schafft es, vom Rücken auch wieder zum Stand?

Bemerkungen

- Spannung muss während der ganzen Drehung beibehalten werden.
- Der eingezogene und gespannte Bauch hält den Körper zusammen lässt ihn schnell rotieren.
- Das Einrollen des Rückens garantiert eine Rotation um die Schulterachse, also in die Höhe.
- Das Blockieren des Bein-Hüftwinkels bei Landungen auf dem Rücken verhindert, dass die Beine auf die Nase fallen

Variation

einfacher

Gleiche Bewegungsabfolgen, jedoch mit Hilfe des Leiters: Drehhilfe durch Drehgriff, indem eine Hand auf dem Bauch-, die andere auf dem Rücken liegt.

Sicherheitshinweise: Um Unfälle zu vermeiden, ist es unerlässlich, dass sich die Turnenden langsam und in zunehmendem Masse an die Höhe und die Beschleunigungen des Trampolins gewöhnen. Ihr Steuerungsapparat, also das Nervensystem, muss immer «Chef» bleiben. Deshalb beginnen alle Übungen auf dem ruhigen, unbewegten Trampolin. Jeder Schwung wird durch den Springer selbst erzeugt!

Quelle: mobilepraxis 49/09, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO