

Minitrampolin: Vorbereitung Salto vorwärts

Bei dieser Übung führen die Turner eine Breitenachsendrehung unter erleichterten Bedingungen durch. Sie versuchen den Bewegungsablauf wahrzunehmen und zu verinnerlichen.

Auf einer Matte die Kerzenposition ausführen. Mit gestreckten Beinen bis «zwei Uhr» fallen lassen, dann Unterschenkel anziehen und weiterrollen zum Stand. Die Füße befinden sich während dem gesamten Bewegungsablauf vor dem Körperschwerpunkt.



Variationen

schwieriger

- (Bild 1-2) Stand vor Matte mit Armen in der Hochhalte, Anfersen eines Beines bei gleichzeitigem Abrollen vorwärts über die Kerze und Aufstehen mit Armen in der Hochhalte.
- (Bild 3-5) Auf längs gestelltem Kasten (drei bis vier Elemente, je nach Grösse der Turnenden). Aufrollen in Kerzenposition, Öffnen bei «12 Uhr», in C+-Pose blockierend weiterrollen über die Kante zum Stand auf Matte.



Bemerkung: Als Vorbereitung für den Salto vorwärts gehockt eignet sich auch die Übung «Dreiviertel Salto gestreckt».

Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO