

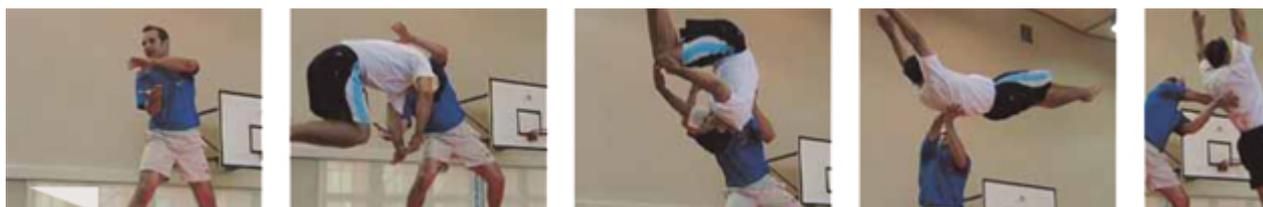
Minitrampolin: Salto vorwärts gehockt

Die Schüler lernen mit dieser Übung eine ganze Drehung um die Breitenachse auszuführen. Durch verschiedene Vorübungen wird ein sicherer Aufbau des Elements aufgezeigt.

Die Arme beim Absprung wie beim Brustschwimmen nach vorne hoch ziehen. Die Fersen nach dem verlassen des Trampolins Richtung Decke schieben und den Oberkörper einrollen (zu den Knien beugen). Päckliposition nach der Rotation wieder öffnen. Den Schwung bei der Landung durch gleichmässiges Beugen des Knie- und Hüftwinkels abfedern.



Hilfestellung: Der Helfer steht auf der Matte nahe beim Trampolin. Die Hand auf Seite des abspringenden Turners ist vor dessen Bauch ausgedreht. Die andere Hand fasst an den Rücken und gibt Drehhilfe.



Bemerkung: Als Vorbereitung für den Salto vorwärts gehockt sollten zudem die Übungen «Vorbereitung Salto vorwärts» und «Dreiviertel Salto gestreckt» in Betracht gezogen werden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO