

Minitrampolin: Sprungrolle

Diese Übung ist ein wichtiger Zwischenschritt für den Aufbau eines Salto vorwärts. Die Sportler lernen hoch vom Minitrampolin wegzuspringen und eine kontrollierte Rotation zum Abrollen auszuführen.

Anlauf zum beidbeinigen Einsprung. Im Minitrampolin die Arme mit dem Schwung nach vorne oben ziehen und während der Flugphase die Hüfte nach oben drücken (Flugphase in C+). Zum Abrollen mit den Händen auf die Matte abstützen, Kopf einrollen und mit einem runden Rücken die Bewegung abschliessen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO