

Trampolin: Aufbau Salto rückwärts

Mit diesen Übungen wird der Salto rückwärts aufgebaut und somit das Gefühl für Drehungen entwickelt. Wichtig ist, die Körperspannung aufrecht zu erhalten.



Hockstellung (Abfahrtsstellung: Kinn auf Brust, Arme auf Brust verschränkt, Beine gebeugt), dynamischer Abstoss der Beine und 1/4 Breitenachsendrehung rückwärts in Hockstellung zur Landung auf einer Matte auf dem gespannten Rücken und mit kontrollierter Kopfhaltung.

Bemerkungen: Achtung: diese Übungen erfordern den Mut, sich vertrauensvoll rückwärts fallen zu lassen, ohne sehen zu wollen, wohin es geht. Kinn bleibt auf Brust!

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!

Variation

schwieriger

Hockstand auf dem Rand der Matte des Trampolintisches mit Rücken zum Trampolin, rückwärts auf das Gesäss fallen lassen, dabei mit den Händen die Knie fassen und das Kinn auf der Brust lassen. In dieser «Ei-Stellung» volle Spannung beibehalten und sich vom Rückstoss des Tuches drehen lassen bis zum Stand auf den Füßen.

Wie oben beschrieben, Ausgangsstellung aber mit gestreckten Beinen! Lehrperson kann an Fuss Drehhilfe geben.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO