

Minitrampolin: Salto mit halber Drehung

Bei der folgenden Übung lernen die Turner den Salto vorwärts mit einer Längsachsendrehung zu kombinieren. Diese technische Erweiterung fördert vor allem die Orientierungsfähigkeit in der Luft.

In der Öffnungsphase der Saltobewegung eine halbe Drehung einleiten, indem ein Arm zum Körper herangezogen wird. Landung im Stand mit Blick in die Anlaufrichtung.

Metapher für die Drehauslösung: «Sturzhang-Kerze-Zapfenzieher». Erst durch das Öffnen des Hüftwinkels kann die Drehung um die Längsachse eingeleitet werden.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO