

Minitrampolin: Überschlag

Die Turner lernen bei dieser Übung einen korrekten Überschlag über den Kasten auszuführen. Um die Sicherheit zu gewährleisten sollten sie die vorbereitenden Übungen für den schrittweisen Aufbau nutzen.

Der Turner springt flach vom Minitrampolin ab. Armschwung von unten nach vorne zur Stütz auf dem Kasten. Stossbewegung aus dem Schultergürtel (Blick zu den Händen) mit gleichzeitigem Fersenschub. Körper strecken und zur Landung im Knie- und Hüftgelenk gleichmässig abfedern. Die hilfeleistende Person steht auf einem Kastendeckel zwischen Kasten und Matte.

Bemerkung

- Minitrampolin mit flacher Neigung verwenden.
- Bei grossen Turnerinnen und Turnern Kasten mit sechs Elementen, ansonsten mit fünf.
- Der Respekt der Turner beim Erlernen des Überschlags über den Kasten ist häufig sehr gross. Um die Angst zu minimieren und um die Sicherheit zu gewährleisten kann der Kasten mit einer Matte eingekleidet werden.



Variationen

schwieriger

- Überschlag über den längsgerichteten Kasten.
- Überschlag mit halber Drehung.

Vorbereitende Übungen

Handstand auf Minitramp

Für das Training der Stützkraft und der Stossbewegung aus dem Schultergürtel wird das Minitrampolin flach gestellt.

Aufschwingen in Handstand mit Armschwung von unten bis zur kompletten Arm-Rumpf-Streckung. In Handstandposition fortlaufend aus Schulter stossen (lang werden, wachsen, Füsse zur Decke strecken) und wieder senken.



Rückenlandung

Bei dieser Vorübung trainiert der Turner die erste Flugphase unter erleichterten Bedingungen.

Abspringen vom Minitrampolin in «Skispringer-Abflug-Position». Armschwung von unten nach vorne zum Stütz auf dem Mattenberg (Blick immer zu den Händen). Überschlag mit Landung auf dem Rücken.



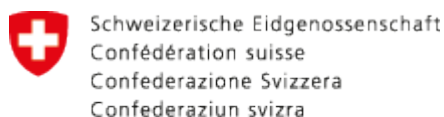
Zweite Flugphase und Landung

Auf dem Längskasten aufschwingen in den Handstand, «Kasten wegstossen» und überschlagen zum Stand auf die Matte.



Bemerkung: Während der ganzen Übung Blick auf die Hände! Hilfestellung durch ein bis zwei Helfer. Diese stehen auf einem quergestellten Kastendeckel zwischen Längskasten und Matte und unterstützen die Bewegung des Turners an den Schultern und den Hüften.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO