

Partnerakrobatik III – Dynamische Akros: Reihensalto

In dieser Übung werden zu dritt Salti aneinander, dabei helfen, sichern und halten sie sich gegenseitig.

A, B und C stehen in einer Reihe Schulter an Schulter nebeneinander. B in der Mitte legt seine Handflächen auf je eine Schulter von A und C, die Ellbogen zeigen zum Boden. A und C umfassen mit ihrem Arm die Lende von B.

B macht den Haltetest, in dem sie ihre Beine anzieht. A und C sollten nun genug stabil sein, dass B einige Sekunden in der Luft hängen kann. Nun sind alle drei bereit für den Salto rw der Person B.

B rollt sich langsam von unten ein oder holt mit einem Bein Schwung, wie für einen Felgaufzug am Reck. A und C geben B die Rotation rw indem sie B an der Lende Richtung Decke drücken. B landet auf ihren Füßen.

Bemerkung: Optimalerweise bleiben A und C mit den Händen am Rücken von B, bis B den sicheren Stand erreicht hat.

Vorübung

Die Rotationsbewegung kann an Ringen geübt werden. Anstatt zwei Personen greift die ausführende Person ein Paar Ringe auf Schulterhöhe und versucht über die Sturzhangposition die Salto-Bewegung auszuführen.

Schwieriger

- **Reihensalto:** Eine ungerade Anzahl Schüler steht Schulter an Schulter in eine Reihe und nummeriert auf 2. Alle geraden Zahlen machen auf das vereinbarte Kommando den oben beschriebenen Salto rw. Die Helferpersonen helfen jeweils einer Person an ihrer rechten UND linken Seite.
- **Kreissalto:** Die Reihe wird zu einen Kreis geschlossen. Vorsicht: Der Kreis darf nicht zu eng sein. Die Beine müssen genug Platz haben, um Schwung zu holen. Zuerst das Kommando absprechen und als Trockenübung durchführen, bevor der Salto gemacht wird.



Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO