

Sprungfreude auf dem Airtrack – Rolle vw. zum Salto vw.: Aufspringen auf Mattenberg

Der Mattenberg als Gerätehilfe ist die gängigste Methode um einen Salto vw. einzuführen. Je nach Niveau der Schülerinnen und Schüler können die ersten Sprünge auf den Mattenberg noch ohne Rollen ausgeführt werden.

Am Ende des Airtracks wird ein Mattenberg aufgebaut. Mit etwas Anlauf springen die Schülerinnen und Schüler mit oder ohne Aufstützen auf den Mattenberg.



Bemerkung: Die Höhe des Mattenbergs wird je nach Alter, Grösse und Niveau der SuS angepasst.

Material: 3–5 Weichbodenmatten (auch 40cm Matten, dicke Matten oder Sprungkissen genannt). Alternative: Weichbodenmatte auf 3 Schwedenkästen legen

Hilfestellung

Die Hilfsperson steht nahe beim Absprungpunkt. Die Hand auf Seite des abspringenden Turnenden ist vor dessen Bauch ausgedreht. Die andere Hand fasst an den Rücken und gibt Drehhilfe. Der Turner wird bis zum sicheren Stand begleitet.

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO