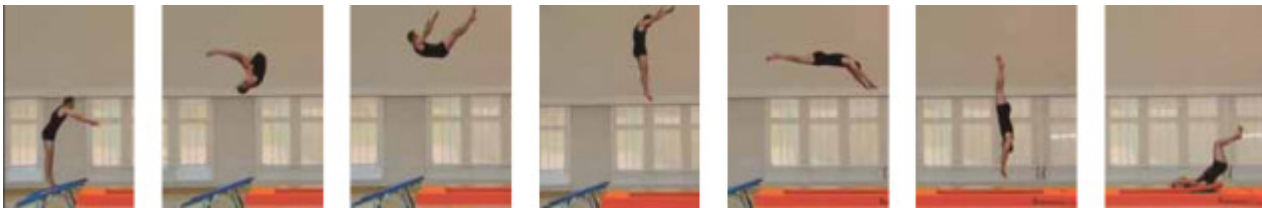


Minitrampolin: Eineinhalb Salto

Als Erweiterung zum Salto vorwärts lernen die Turner mithilfe dieser Übung eine eineinhalbfache Drehung um die Breitenachse mit einer Landung über die Kerze.

Die Einleitung der Rotation erfolgt wie beim Salto vorwärts gehockt. Während der Flugphase jedoch länger in der geschlossenen Position bleiben. Die Öffnung erfolgt mit den Füßen in Richtung der Decke. Gegen Ende des Sprunges den Blick in Richtung Matte richten. Für die Landung einen runden Rücken formen und über die Schultern abrollen (über Kerzenposition).



Variation

Eineinhalb Salto gehockt oder gestreckt.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO