

# Sprungfreude auf dem Airtrack – Rolle vw. zum Salto vw.: 3/4 Salto auf Mattenberg

In dieser Übung wird das Aufstützen auf der Matte weggelassen und ein Salto zur Rückenlage auf den Mattenberg geturnt.

Mit Anlauf führen die Schülerinnen und Schüler einen  $\frac{3}{4}$  Salto vw. auf den Mattenberg aus. Die Hände werden dabei nicht aufgestützt und die Landung erfolgt in der Rückenlage.



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

**Material:** 2–4 Weichbodenmatten (auch 40cm Matten, dicke Matten oder Sprungkissen genannt). Alternative: Weichbodenmatte auf 3 Schwedenkästen (hinter dem Airtrack positioniert)

## 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**