

Sprungfreude auf dem Airtrack – Rolle vw. zum Salto vw.: Rolle vw. zur Landung hinter Mattenberg

Zur Vorbereitung der Landung nach dem Salto vw. wird die Öffnungsphase mit dieser Übung von der erhöhten Ebene trainiert.

Am Ende des Mattenbergs (oder auf einem Schwedenkasten) wird eine Rolle vw. ausgeführt. Dabei werden die Beine als Landungsvorbereitung in Richtung Boden gestreckt und der Hüftwinkel geöffnet. Die Arme bleiben in der Vorhochhalte (siehe [«Korrekte Landeposition»](#))



Material: Mattenberg oder Schwedenkasten

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