

Sprungfreude auf dem Airtrack – Rolle vw. zum Salto vw.: Salto vw. auf Weichbodenmatte

Die Endform «Salto vorwärts» wird auf eine Weichbodenmatte am Ende des Airtracks ausgeführt.

Der Mattenberg wird abgebaut und der Salto vorwärts zum Stand auf eine Weichbodenmatte geturnt. Bei den ersten Versuchen können ein oder zwei Hilfspersonen die Landung absichern.



Material: Weichbodenmatte

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