

Sprungfreude auf dem Airtrack – Rolle vw. zum Salto vw.: Von erhöhter Ebene

Der Rand des Airtracks dient in dieser Übung als erhöhte Ebene und erleichtert so das Rollen.

Die Rolle vw. wird vom Rand des Airtracks herab auf kleine Matten geturnt. Die Hände werden schulterbreit auf der kleinen Matte aufgesetzt, danach erfolgen langsames Abrollen mit Blick zum Airtrack und das Aufrollen zum Stand.



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