

Schaukelringe: Salto rückwärts gestreckt

In dieser Übung an den Ringen wird nach dem Vorschaukeln ein gestreckter Salto rückwärts als Abgang mit einer korrekten Landung aufgebaut.

Die Endform

Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und der Blick zu den Füßen. Loslassen der Ringe im toten Punkt. Blick bleibt immer zu den Füßen gerichtet und die «C+ Pose» wird beibehalten. Nach der Drehung um die Breitenachse werden die Arme zur Landevorbereitung in die seitliche Vorhalte gebracht. Um den Schwung bei der Landung abzubremsen, müssen die Knie und die Hüfte nachgeben (im Idealfall sind Knie- und Hüftwinkel gleich gross).



Reihenbild Salto rückwärts gestreckt (Endform).

Bemerkungen

- **Voraussetzung:** Korrektes Vorschaukeln
- **Technisch richtig:** Der Salto rückwärts als Abgang von den Schaukelringen ist nichts anderes als die konsequente Fortführung eines technisch richtigen Vorschaukelns. Die einzige Änderung besteht darin, dass die Ringe im toten Punkt losgelassen werden. Der Körper rotiert anschliessend einmal um die Breitenachse und die Bewegung findet ihren Abschluss in einer kontrollierten Landung.
- **Haltegriffe statt Übergriffe:** Diese und andere Hilfestellungen sind im Zusammenhang mit unerwünschten Berührungen durch Trainerinnen und Sportlehrer nicht unproblematisch. Sie müssen deshalb mit den Turnenden vorgängig abgesprochen werden.

Vorbereitende Übungen

Gehockte Kerze



Kerze gehockt und gestreckt als Vorübung für den Salto rückwärts an den Ringen.

Rückenlage mit Armen in der Hochhalte. Die Beine werden schnell über den Kopf gebracht, so dass zwischen

dem Kopf und den Knien ein möglichst grosser Abstand beibehalten wird und die Füsse einen Kreis beschreiben. Die Endposition ist eine Kerze mit angewinkelten Unterschenkeln und Blick über die Knie zu den Füssen.

Variation

Gleiche Übung mit gestreckten Beinen für den gestreckten Salto.

Saltoabgang mit Trainerhilfe

An reichhohen Ringen mit wenig Anlauf oder nach dem zweimaligem Schaukeln in der «C+ Pose» am Ende des Vorschaukeln auf den Schultern der Trainerin (gehockt oder gestreckt) stoppen. Die Trainerin kontrolliert die korrekte «C+ Pose»: Blick zu den Füssen, Bauchnabel gegen die Wirbelsäule gezogen. Sie gibt anschliessend das Kommando zum Loslassen mit dem Hinweis, weiterhin die Füsse anzusehen. Die Trainerin führt nun die Rotation zu Ende. Der Turnende bleibt in der «C+ Pose» bis zur Landung auf der Matte.



Salto Abgang unterstützt durch den Trainer.

Trainerhilfe: Seitlich mit Blick gegen den Turnenden stehen und so früh wie möglich die Schulter des Turnenden ergreifen. Nach dem Vorschwung sofort die eigene Schulter unter dem Körperschwerpunkt des Turnenden platzieren. Die Trainerin stoppt die Bewegung und greift mit dem zweiten Arm um den Bauch des Turnenden. Kontrolle der «C+ Pose» und Kommando «Loslassen». Mit dem Loslassen der Ringe die Schulter des Turnenden gegen sich ziehen und um den zweiten Arm drehen lassen. Kontrolliert zum Stand führen.

Saltoabgang mit Drehhilfe

An den reichhohen Ringen nach dem zweiten oder dritten Schaukeln den Körper in die «C+ Pose» am Ende des Vorschaukeln bringen, Blick zu den Füssen und auf Kommando der Trainerin im toten Punkt loslassen.



Zwei Trainer unterstützen den Turner beim Saltoabgang.

Trainerhilfe: Die Trainerin greift so früh als möglich mit der einen Hand auf den Bauch des Turnenden und mit der zweiten an den unteren Rücken (Drehhilfe). Etwas vor dem toten Punkt das Kommando rufen: «Füsse ansehen, Loslassen!» (Reaktionszeit einberechnen). Die Breitenachsenrotation begleiten und den Turner sicher zum Stand führen.

Variation



Hilfestellung durch Trainer beim Saltoabgang am Reck.

Am Reck: Der Saltoabgang kann auch am Reck geübt werden. Der Turnende springt von einem Reutherbrett mit gestreckten Armen zum Vorschwung ans Reck. Am Ende des Vorschaukelns stoppt die Trainerin den Turnenden in der «C+ Pose» auf ihren Schultern.

Reckhöhe: So, dass mit angezogenen Unterschenkeln ein Vorschwung ausgeführt werden kann.

Achtung: Nach dem Kommando «Loslassen» muss die Trainerin zuerst einen Schritt vom Reck weg machen, damit der Turnende mit den Füßen die Stange nicht touchiert. Erst danach mit der Hand an der Schulter den Turner gegen sich ziehen und um den zweiten Arm drehen lassen. Kontrolliert zum Stand führen.

Material: Niedersprungmatte

Quelle: mobilepraxis 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO