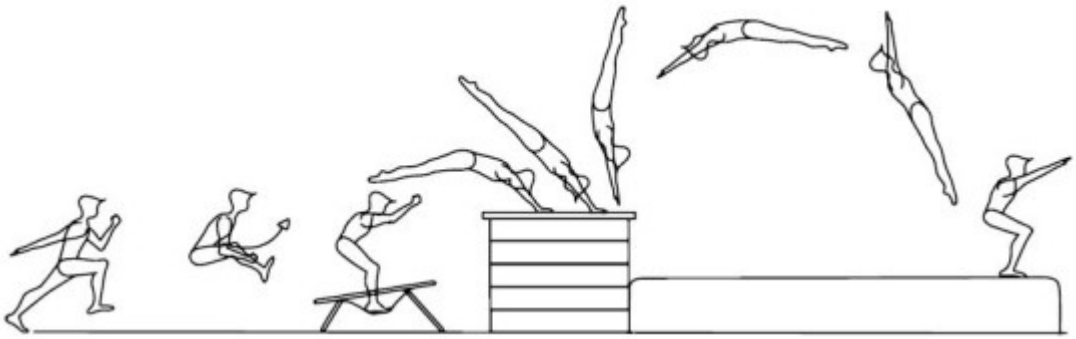
Turnen/Geräteturnen: Sprung

Der Sprung ist der absolute Klassiker im Turnen und Geräteturnen. Fliegen in der Luft oder Drehen um die eigenen Achsen faszinieren die Turnerinnen und Turner schon seit langer Zeit. Neben dem geführten Aufbau der Anlage sind die Sicherheitsbestimmungen stets zu beachten.



Grundsätzlich wird die Schwierigkeit der folgenden Elemente immer komplexer. Es lohnt sich daher, zuerst die einfacheren Elemente zu erwerben.

- Streck-, Hock – und Grätschwinkelsprünge
- Sprungrolle
- Salti vorwärts
- Überschlag vorwärts
- Salto mit Drehungen um die Längsache
- Stützsprünge – Hocke und Grätsche
- Überschlag sw. mit ¼-Drehung gegen das Hindernis (Radwende/Rondat)

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO