

Turnen/Geräteturnen – Sprung: Streck-, Hock- und Grätschwinkelsprünge

Die Basissprünge am Minitrampolin bieten erste Flug-Erfahrungen.

Einsprung: Flachen Einsprung in das Minitrampolin wird der Bauchnabel aktiv zur Wirbelsäule gezogen. Das Becken wird dadurch leicht nach hinten gekippt.

Steigphase: Die Arme sind für den Armzug nach vorne oben bereit. Die Arme in eine Vorhochhalte-Position nehmen, um die maximale Höhe zu erreichen.

Aktionsphase: Ausführen des angestrebten Elementes.

Landung: Die letzte Phase beinhaltet die Vorbereitung auf die Landung und die Landung selber.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Strecksprung ab Langbank (SP.30101.02)

Absprung von einer Erhöhung (z. B. Langbank). Die Arme ziehen nach vorne oben in die Vorhochhalte-Position. Strecksprung ausführen. Landeposition halten (Schulung Landeposition).

Varianten: Strecksprung mit ½-Drehung, Hock- oder Grätschsprung.

Bückwinkelsprung (SP.30101.08)

Bückwinkelsprung. Gleich wie Grätschwinkelsprung. Die Beine bleiben jedoch geschlossen gestreckt.

Vollständige Aufbaureihen stehen in der Broschüre «Turnen – Geräteturnen» zur Verfügung.

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