

# 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**