

# Turnen/Geräteturnen – Sprung: Sprungrolle

Die Sprungrolle ist eine Rolle vw mit einer längeren Flugphase.

**Einsprung:** Der Einsprung erfolgt wie beim Strecksprung mit dem KSP hinter dem Kontaktpunkt auf dem Trampolin.

**Steigphase:** Für die Steigphase die Arme in eine Vorhochhalte führen. Die Brustwirbelsäule nimmt ein C+ ein.

**Aktionsphase:** Während der Aktionsphase die C+-Position beibehalten.

**Landung:** Die Landung erfolgt durch ein Abrollen über eine Kerze in C+ zum Stand.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

## Sprungrolle (SP.3030x.01)

Endform.

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**