

Turnen/Geräteturnen – Sprung: Salti vorwärts

Jedes Kind will so schnell wie möglich den Salto am Sprung können. Ein guter Aufbau verhilft hier zum Erfolg.

Flugphase 1 (Steigphase): Die Arme in eine Vorhochhalte und den Körper in ein C+ führen.

Flugphase 2 (Aktionsphase):

- Salto gehockt: Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen nach hinten oben in eine gehockte Position. Anschliessend in eine gestreckte Position öffnen (ca. «12 Uhr»).
- Salto gebückt: Aktives Einrollen des Oberkörpers in eine gebückte Position mit gleichzeitigem nach oben hinten führen der Fersen. Die Beine bleiben gestreckt. Anschliessend Körper in eine gestreckte Position öffnen.
- Salto gestreckt: Steigphase in C+-Position, Fersen aktiv Richtung Decke führen in C--Position, Drehung erfolgt in I-Pose und führt über ein leichtes C- zur Landung.

Landung: Hüftbreiter Stand, abfedern, Beinachse halten.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

¾ Salto auf Mattenstapel (SP.3030x.04)

¾-Salto mit Landung in Rückenlage auf einem Mattenstapel. Für alle drei Saltovarianten möglich.

Salto gebückt (SP.3030x.08)

Salto gebückt mit Anlauf. Öffnen auf ein akustisches Signal hin, damit Landung in den Stand geturnt werden kann. (Faustregel: Öffnung ca. Richtung «12 Uhr»)

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