

Turnen/Geräteturnen – Sprung: Stützsprünge – Hocke und Grätsche

Basisstützsprünge werden häufig mit dem Reutherbrett und nicht mit dem Minitrampolin ausgeführt. Dies, um die Flughöhe zu verringern und somit die einwirkenden physikalischen Kräfte besser kontrollieren zu können.

Absprung: Beidbeiniger Absprung erfolgt auf dem letzten Drittel des Reutherbretts.

Flugphase 1: Die Hüfte und Fersen werden nach hinten oben geführt. Stützaufnahme mit geradem Oberkörper.

Aktionsphase: Hocke oder Grätsche einleiten und ausführen, kurze Stützphase und kräftiger Abdruck mit den Händen und aus den Schultern.

Landung: Körperstreckung und Landung zum sicheren Stand.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Hocke übers Böckli (SP.00001.04)

Hocke übers Böckli.

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