

Turnen/Geräteturnen – Sprung: Überschlag vorwärts

Der Überschlag vorwärts über den Kasten erfordert etwas Mut, kann aber relativ schnell erlernt werden.

Aus dem Anlauf heraus flach ins Minitrampolin einspringen. Die erste Flugphase in leichtem C+ zum Handstandstütz auf den Kasten, Kurbetbewegung zum C- (Impuls aus den Fersen). Danach aus den Schultern zur zweiten Flugphase im C- austossen. Landung über ein C- zum Stand. Die Arme bleiben immer in der Hochhalte. Während den Flugphasen ist der Blick auf die Hände gerichtet.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Endform über Längskasten (SP.30501.05)

Endform: Überschlag über einen Quer- oder Längskasten.

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