

Geräteturnen – Schaukelringe: Vorschaukeln und Salto rückwärts zum Niedersprung

Der Salto rw gehockt ist ein Abgangelement an den Ringen und bei den Turnern und Turnerinnen sehr beliebt.

Nach einem ausgeprägten Kurbet im Vorschaukeln wird der Körper im C+ blockiert. Der Blick ist zu den Füßen (Salto gestreckt) oder Knien (Salto gehockt) gerichtet. Bis zum Loslassen muss der ARW unbedingt offen bleiben. Körper im C+. Die Ringe kurz vor dem Umkehrpunkt loslassen. Es erfolgt eine Rotation rw von C+ ARW zu einer I-Pose in gehockter oder gestreckter Ausführung und Landung auf den Füßen.

Für dieses Element steht folgende Aufbauübung auf Video zur Verfügung.

Salto ab Kasten (SR.20801.03)

Aus einem Vorschritt ein Vorschaukeln und den Salto rw zum Stand ausführen. Landung auf einer Bodenmatte.

Hilfestellung: rechts und links der Turnerin, Klammergriff an den Oberarmen.

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