Turnen/Geräteturnen – Boden: Sprungrolle vorwärts

Die Sprungrolle setzt einen beidbeinigen Absprung, Körperspannung und eine Arm-Stützkraft voraus.

Die Flugphase erfolgt in C+. Der Rumpf ist stabil und die Fersen geben einen Impuls nach oben. Die Hände stützen auf dem Boden auf. Das Abrollen verläuft über die Kerzenposition in den Stand.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Sprungrolle über Swissball (BO.K3-3.05)

Sprungrolle über einen Swissball, beidbeiniger Absprung. Variante: Serie von Sprungrollen über Swissballs, verbunden durch beidbeinige Sprunghüpfer.

Einbeinsprungrolle (BO.K3-3.06)

Einbeinsprungrolle. Absprung erfolgt einbeinig. Die Ferse des hinteren Beins gibt einen aktiven Impuls nach hinten oben. Die Beine werden in der Flugphase geschlossen. Über eine Kerzenposition abrollen in den Stand.

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