Turnen/Geräteturnen – Sprung: Salto mit Drehungen um die Längsache

Die Unterscheidung der verschiedenen Saltis mit Achsendrehung zeigt sich in der Aktionsphase. Diese muss bewusst unterschiedlich ausgelöst werden.

Steigphase: Die Arme werden in eine Vorhochhalte geführt.

Aktionsphase:

- Salto gehockt: Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen nach hinten oben in eine gehockte Position. Anschliessend öffnen mit Drehung in eine gestreckte Position (Hula-Schraube).
- Salto gebückt: Aktives Einrollen des Oberkörpers in eine gebückte Position. Die Fersen gleichzeitig nach oben hinten führen. Anschliessend öffnen mit Drehung in eine gestreckte Position (Hula-Schraube).
- Salto gestreckt: Steigphase in C+-Position. Fersen aktiv Richtung Decke führen in C–-Position. Einen Arm senken, um eine Drehung um die Längsachse in gestreckter Position einzuleiten (verlängern/verkürzen, BAD/LAD-Schraube).

Landung: Landung im hüftreiten Stand, abfedern (das Gesäss darf nie tiefer als Knie sein), Beinachse halten.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Salto gehockt ab Kasten mit ½ Drehung (SP.3040x.02)

Salto vw gehockt ab Kasten auf Mattenstapel. Drehung auf ein akustisches Signal hin. LAD-Drehung erst in der Luft ansetzen. Anschliessend ohne Signal ausführen.

¾ Salto zur Bauchlage (SP.3040x.04)

¾-Salto gestreckt auf Mattenstapel. Auf ein akustisches Zeichen in der Öffnungsphase hin den Arm seitwärts nach unten führen. Der Körper beginnt, sich in der LAD zu drehen. LAD erst in der Luft auslösen. Landung nach ½ Drehung im 4-Füssler oder bei guter Orientierung und Körperhaltung in Bauchlage. Anschliessend gleiche Übung ohne Signal ausführen.

Variante: Gestreckter Salto mit 1/1 Drehung auf den Rücken (nur auf Mattenturm).

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