Minitrampolin: Dreiviertel-Salto gestreckt

Der Dreiviertel-Salto gestreckt auf einen Mattenberg eignet sich hervorragend als Vorübung für den Salto vorwärts. Mithilfe dieser Übung erwerben die Turner den Fersenschub und das Rotationsgefühl.

Nach dem Absprung im Minitrampolin erfolgt die Steigphase. Die Rotation wird durch den Fersenschub und durch das Führen der Arme zu den Oberschenkeln ausgelöst (**C+ Pose**). Die Landung erfolgt möglichst flach (**I-Pose**) auf dem Rücken.

Bemerkungen: Je nach Niveau der Turnenden direkt mit dem gestreckten Salto weiterfahren, indem beim Mattenberg Matte für Matte abgebaut wird. Im Artikel **«Vorbereitung Salto vorwärts»** sind zudem weitere Übungen zum Aufbau einer Breitenachsenrotation beschrieben.

Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO