

MF Getu Kanton Schwyz vom 4. September 2021

Handout Sprungrolle / $\frac{3}{4}$ -Salto

Technik **Einsprung** und **Steigphase**: Was ist entscheidend?

- Rennfahrer-Position: Nach Absprung Beine schnell nach vorne nehmen, Arme in Vorhochhalte, aktives Öffnen des Körpers (Hüfte, Oberkörper, Armzug), stabiler Rumpf
- Steigphase: Energie von Einsprung umsetzen für Zug nach oben, Leichte C+ Pose

Technik «**Sprungrolle**»

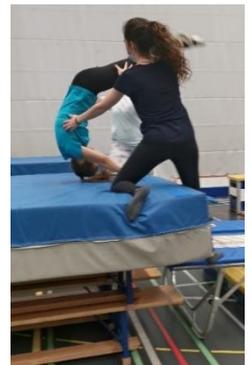
Gleichbleibende C+ Pose inkl. rundes Abrollen, Hüftwinkel 120°, Beugen der Arme erlaubt, harmonische Flugkurve, Höhe: Hüfte auf Schulterhöhe

Methodischer Aufbau «**Sprungrolle**»

1. Position C+ trainieren
 - Auf Rücken am Boden liegen und von I-Pose zu C+ aufrollen
 - Im Stehen in I-Pose Wechsel zu C+ mit Ball in der Hand > Ball gegen Wand werfen
 - C+ Pose an Wand oder auf Matten üben > Trainer kontrolliert Stabilität



2. Bewegungsablauf
 - Rollen im C+ über Gym-Ball > Position und Bewegungsablauf trainieren
 - Sprungrolle auf Mattenberg mit Leiterhilfe

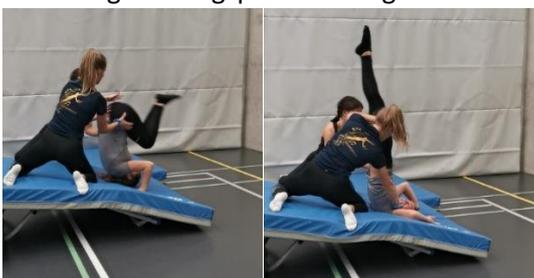


Technik «**3/4-Salto gehockt**»

-> Aktives Einrollen des Oberkörpers, Anfersen der Beine, aktives Öffnen des Körpers nach oben in I-Pose, Liegen auf Rücken in I-Pose, Armhaltung frei

Methodischer Aufbau «**3/4-Salto gehockt**»

1. **Wichtig:** Aufbau über $\frac{3}{4}$ -Salto gestreckt -> einfacher, weniger Stress in Bewegung, Fersenschlag wichtig auch für $\frac{3}{4}$ -Salto gehockt
 - $\frac{3}{4}$ -Salto gestreckt auf Mattenberg
2. Übergang zu $\frac{3}{4}$ -Salto gehockt
 - Vorübung für Einrollen/Fersenschlag: Turnerin liegt auf Seite am Boden, Leiter blockiert bei Knie und Rücken, Turnerin rotiert vw. um Beine des Leiters, wichtig: Einrollen über C+ (BWS) und Fersen hinten mitnehmen
 - Vorübung Öffnungsphase Salto gehockt



- $\frac{3}{4}$ -Salto gehockt auf Mattenberg
- Alternative: Am Booster Salto vw. gehockt zum Stand

Wichtigste Punkte auf einen Blick

- Sprung ist komplex, an verschiedenen Phasen gezielt arbeiten: Einsprung, Steigphase, Aktionsphase, Landung
- Keine Fehler antrainieren (Armzug!)
- Korrekturen: Nicht zu viel auf einmal korrigieren
- Viel Bewegungszeit schaffen: z.B. Übungen für Steigphase oder Öffnungsphase erklären und Turnerinnen können es als Nebenposten ausführen
- Auch Lauschule, Sprintwettkämpfe, Standwettkämpfe einbauen
- Helfen/Sichern: Kommunizieren, Sicherheit ausstrahlen, bereit sein für Unvorhergesehenes