

Sprung – Salto geh./geb.

Ziel: Technik, Aufbau und Vorübungen Salto geh./geb. am Sprung
Material: Dünne Matten, 2x 16-er Matten, Minitrampolin, 3x 40-er Matten, Kasten

Zielbild Salto gehockt



Salto geh.

- Einsprung mit Rücklage C+ Pose
- Steigphase in leichter C+ Pose
- Einrollen gehockt über den Oberkörper
- Fersen nach hinten oben
- Aktive Öffnungsphase gegen oben
- Rotation in leichter C+ Position bis zur Landung
- Landeposition

Zielbild Salto gebückt



Salto geb.

- Einsprung mit Rücklage C+ Pose
- Steigphase in leichter C+ Pose
- Einrollen gebückt über den Oberkörper
- Fersen nach hinten oben
- Aktive Öffnungsphase gegen oben
- Rotation in leichter C+ Position bis zur Landung
- Landeposition

Vorübungen

- Anlauf mittels Laufschiene üben
- Steigphase im C+ mit Reuterbrett vor Wand üben
- Position nach Öffnungsphase üben: Strecksturzhang am Boden auf dünner Matte (ohne Arme)
- Öffnungsphase üben: Vom Sturzhang geh./geb. zum Strecksturzhang mit Schultern auf zwei 16-er Matten und Armen auf dünner Matte
- Gesamter Bewegungsablauf in Zeitlupe üben: Rolle vw. geh./geb. – Strecksturzhang – Landung im I liegend auf der 16-er Matte (von dünner Matte auf zwei 16-er Matten)

Sprung-Training Salto geh./geb.

- Zur Vorbereitung: Sprungrolle von Kasten auf Mattenstapel (3 Matten)
- $\frac{3}{4}$ Salto von Kasten auf Mattenstapel geh./geb. (3 Matten)
- $\frac{3}{4}$ Salto mit wenig Anlauf auf Mattenstapel geh./geb. (3 Matten) oder mit vollem Anlauf (4 Matten)
- Endversion Salto geh./geb. Neu dazu kommt nun die Landung. Parat sein als Leiter.

Fazit und Abschluss, Take home Message

- Korrekter Einsprung und gute Steigphase im leichten C+ als Voraussetzung
- Einrollen über den Oberkörper: Kopf jagt Knie
- Öffnung in den Strecksturzhang kurz nach 12i
- Bewegungsablauf verlangsamt und in Teilschritten üben hilft