

Sprung – Salto gebückt / Hechtsalto gebückt

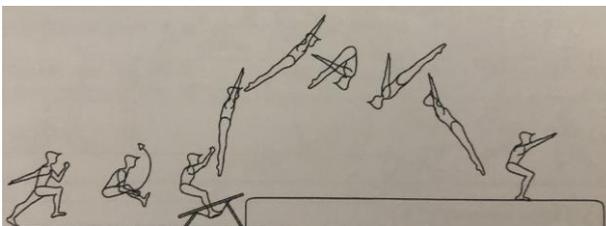
Ziel : Fokus Endbild Salto sowie Aufbau und Vorübungen
Material : Minitramp, 40er Matte, 16er Matte, Barren, Reifen, Reuterbrett

Zielbild der beiden Sprünge



Salto vw gebückt

- Einsprung mit Rücklage C+ Pose
- *Steigphase in leichter C+ Pose*
- Einbücken über den Oberkörper (einrollen)
- Aktive Öffnungsphase gegen oben
- Rotation in leichter C+ Position bis zur Landepose
- Landeposition



Hechtsalto vw gebückt

- Einsprung mit Rücklage C+ Pose
- *Steigphase in leichter C- Pose*
- Aktives Einbücken über den Oberkörper
- Aktive Öffnungsphase gegen oben
- Rotation in leichter C+ Position bis zur Landepose
- Landeposition

Vorübungen

- Anlauf mittels Lauschule
Verschiedene Übungen u.a. aus Leichtathletik für eine möglichst hohe Anlaufgeschwindigkeit
- Einsprungübung vor Wand
Minitramp vor Wand und aus wenigen Schritten Strecksprung mit Fokus nach oben > aktiver Armzug
- Hoher Salt mit 5m Anlauf
Maximale Saltohöhe mit wenig Anlauf > Fokus auf Armzug und Streckung aus Minitramp
- Salto mit Anlauf über Reuterbrett
Weiter Einsprung in Minitramp mittels letztem Schritt über Reuterbrett (darüber laufen, kein Absprung!)
- Hechtrolle auf mehrere Matten
Blick Richtung Hallendecke, Oberkörper in C- Pose, ev. auf Mattenberg trainieren
- Hechtsalto gebückt ähnlich und analog wie Felge vorwärts am Reck
Lange C- Pose halten und aktives einbücken für Rotation und wieder auflösen

Weiterführende Sprünge

Salto vw gestreckt

- Salto Position im C-, dadurch andere Steigphase aus Minitramp
- Umstellung von Salto gebückt auf gestreckt ist gross

½ Drehungen aus Salto gebückt

- Bück öffnen mit Drehung kombinieren > Vorübung am Boden
- Richtiges Timing sowie Ablauf > 1.Steigphase, 2.BAD Rotation, 3.LAD Rotation

1½ Salto gebückt

- Gleiche erste Phase wie oben beschrieben, aktivere und dynamischere Rotation, länger gebückt bleibe
- Aktives öffnen der Beine Richtung Handstand, abrollen über gespannte Handstandposition

Fazit und Abschluss, Take home Message

- Anlauf und Einsprung ist Basis für gute Sprünge
- Unterschiedliche Steigphase für gebückt (C+) oder Hechtsalto (C-)
- Aktiver Rotationsimpuls über Oberkörper sowie Fersen nach hinten ziehen