


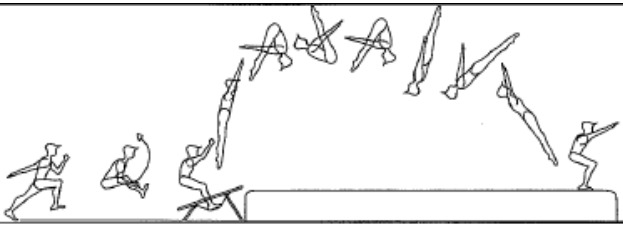
Sprung

# Schwierige Sprünge

- 1 Doppelsalti vw.**
- 2 Sprünge mit Drehungen um die Längsachse**
  - 2.1 Salti vw. gestreckt mit Drehungen um die Längsachse**
  - 2.2 Doppelsalti vw. mit Drehungen um die Längsachse**

# 1 Doppelsalti vw.

## Varianten und technische Beschreibung


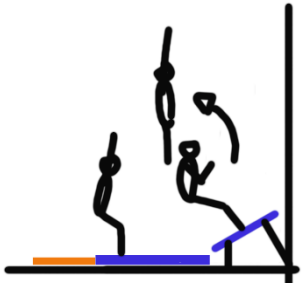
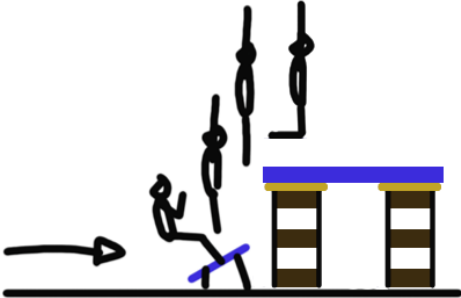
30310	7	<b>Doppelsalto vw. geh.</b> Double salto en av. groupé	
30311	7	<b>Doppelsalto vw. geb.</b> Double salto en av. carpé	
<b>Technik</b>			
<b>Kernposen</b> I, C+  <b>Kernbewegungen</b> Absprung, Breitenachsdrehung vw., Landung  <b>Voraussetzungen</b> Konstanter, technisch korrekter Ein- und Ausprung Salto vw. geh./geb. BAD vw. geläufig		<b>häufige Fehler</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fehlende Rücklage beim Einsprung</li> <li>• fehlender Armzug</li> <li>• Breitenachsrotation wird zu früh eingeleitet</li> <li>• Öffnung erfolgt zu spät, bzw. erfolgt aus der Hüfte</li> <li>• Flugkurve nicht harmonisch</li> </ul>	

## Lernschrittfolge



## Methodik

### Ein- und Aussprung

Erklärung	Illustration	Ziel
<p><b>Einsprung/Aussprung mit Reutherbrett</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsprung mit leicht gebeugten Knien</li> <li>• Arme in Vor-Hochhalte</li> <li>• Druckpunkt auf den Fersen</li> <li>• Verlängern der Schultern über I in C+ Position</li> </ul>		<p>Durch ideale Körperposition im Einsprung optimale Nutzung der eingebrachten Energie in den Aussprung</p>
<p><b>Einsprung/Aussprung mit Trampolin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsprung mit Rücklage des Oberkörpers</li> <li>• Arme in Vor-Hochhalte</li> <li>• Verlängern der Schultern über I in C+ Position</li> <li>• Landung auf 16ner Matte</li> </ul>		<p>Durch ideale Körperposition, insbesondere Rücklage und stabile Position des Beckens im Einsprung optimale Nutzung der eingebrachten Energie in den Aussprung</p>
<p><b>Einsprung/Aussprung auf Erhöhung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsprung mit Rücklage des Oberkörpers</li> <li>• Arme in Vor-Hochhalte</li> <li>• Verlängern der Schultern über I in C+ Position</li> <li>• Landung in Kniestand auf Matte</li> </ul>		<p>Vorübung zum Erreichen der für Mehrfachrotationen nötigen Sprunghöhe durch idealen Ein- und Aussprung</p>

## Methodik

### Erklärung

### Illustration

### Ziel

#### Aufrollen auf Schwedenkasten

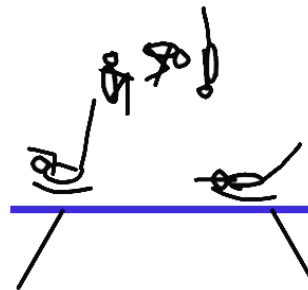
- Armzug simulieren vor Schwedenkastenbahn
- Abspringen und über C+ einrollen des Oberkörpers
- „Rölleli vw.“
- Öffnen über Kerze zum Sitz



Adäquate Rotationseinleitung für Breitenachsrotation und Erarbeitung des Bewegungsgefühls

#### Breitenachsrotation auf dem Trampolin

- Sprung zur Rückenlage
- Aus Rückenlage hochspringen und Salto vw. zur Rückenlage



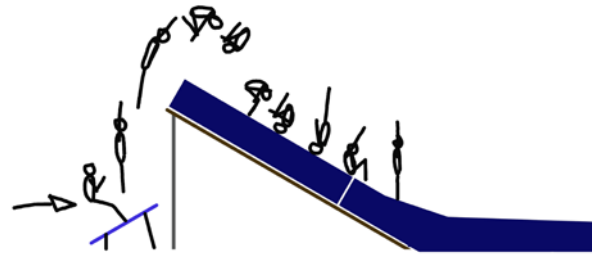
Rotationsgefühl festigen und Orientierung schulen

## Methodik

### Erklärung

#### Schiefe Ebene

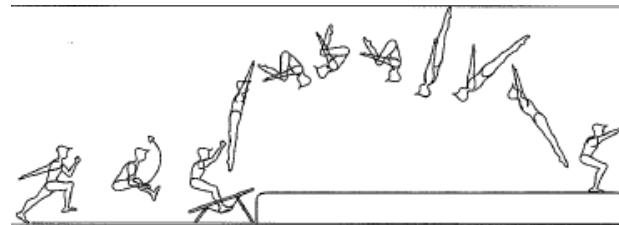
- Einsprung mit Rücklage des Oberkörpers
- Aussprung und Verlängerung der Schultern über I Position zum C+
- Einrollen des Oberkörpers und Rotationseinleitung durch Annäherung der Fersen zum Gesäss
- Landung auf schiefer Ebene und „Rölleli“ vw.
- Schritt für Schritt Bodenberührung vermeiden



Herantasten an Endform des Elementes durch Vereinfachung der Orientierung durch taktilen Input  
Festigung des Bewegungsablaufes und Angst nehmen

#### Endform

- Einsprung mit Rücklage des Oberkörpers
- Absprung und Verlängerung der Schultern über I Position zum C+
- Einrollen des Oberkörpers und Rotationseinleitung durch Annäherung der Fersen zum Gesäss
- Öffnung in „10-15 ab“ Position durch Streckung der Rückenmuskulatur
- Landung auf 40er Matte
- **Öffnungszeitpunkt angeben durch akustische Signale**

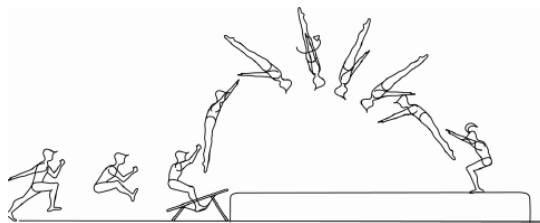
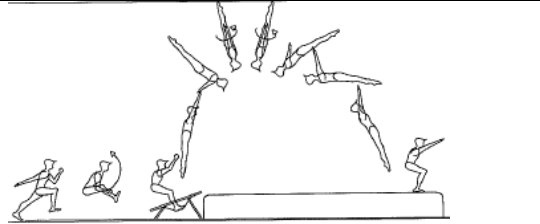


Ausführung des Elementes in seiner Endform

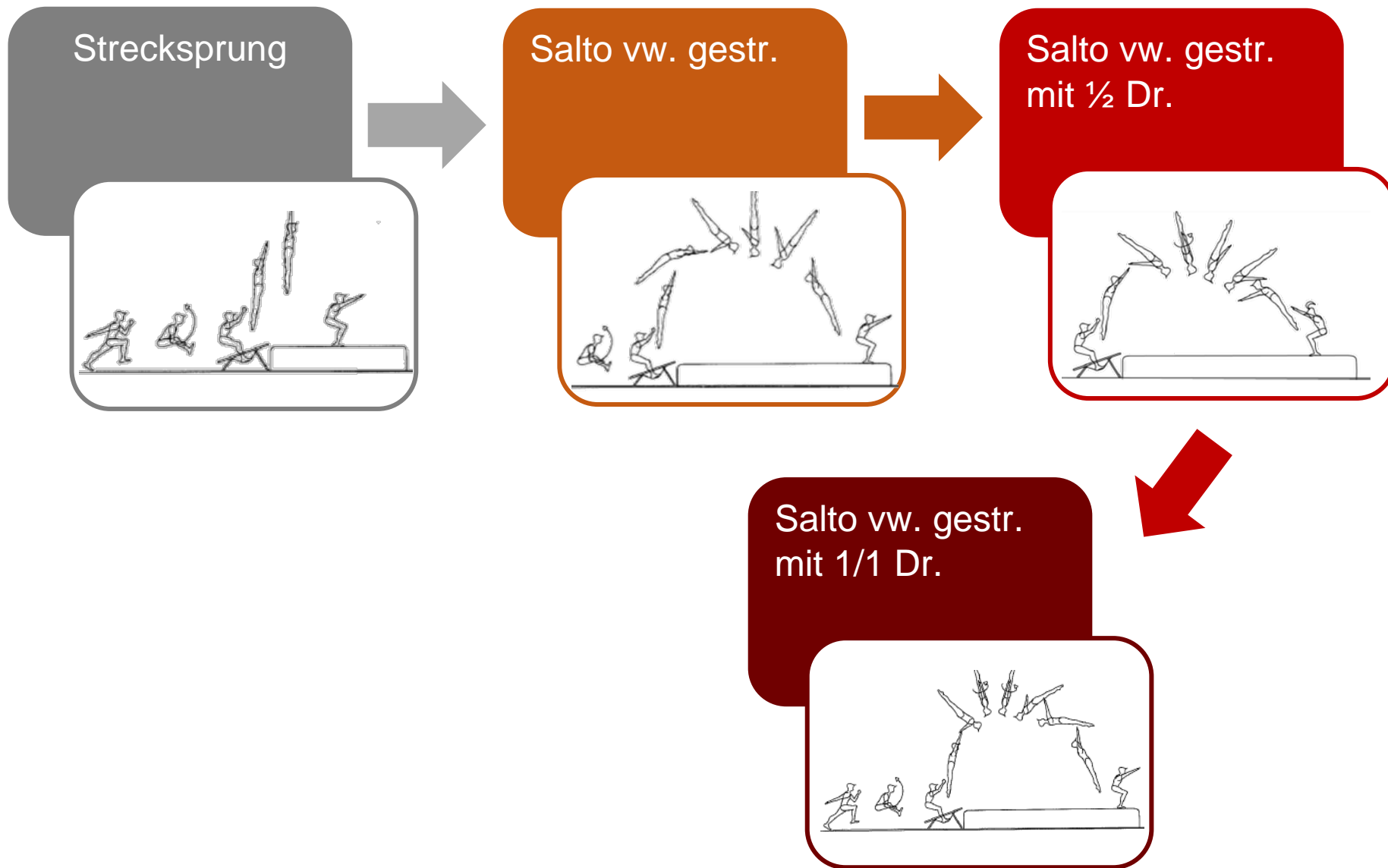
## 2 Sprünge mit Drehungen um die Längsachse

### 2.1 Salto vw. gestr. mit Dr. um die Längsachse

#### Varianten und technische Beschreibung

30407	7	<b>Salto vw. gestr. mit 1/2 Dr.</b> Salto en av. td. avec 1/2 tour	
30408	7	<b>Salto vw. gestr. mit 1/1 Dr.</b> Salto en av. td. avec 1/1 tour	
<b>Technik</b>			
<b>Kernposen</b> I, C+, C-		<b>häufige Fehler</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fehlende Rücklage beim Einsprung</li> <li>• fehlender Armzug</li> <li>• Längsachsenrotation wird zu früh eingeleitet (Barani)</li> <li>• Hohlkreuz bei LAD, Verlust der Pose</li> <li>• Flugkurve entspricht nicht dem Idealbild</li> <li>• Tu/Tui verliert die Richtung</li> </ul>	
<b>Kernbewegungen</b> Absprung, Breitenachsdrehung vw., Längsachsendrehung, Landung			
<b>Voraussetzungen</b> Konstanter, technisch korrekter Ein- und Aussprung Salto vw. gestr. LAD geläufig			

## Lernschrittfolge





## Methodik

### Erklärung

### Illustration

### Ziel

#### Fallen lassen

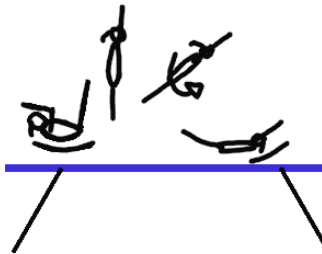
- Von Langbank vorwärts in I Pose fallen lassen
- Durch seitliches Absenken eines Armes Längsachsenrotation einleiten



LAD einleiten und Rotationsgefühl erleben

#### Längsachsenrotation erleben auf dem Trampolin

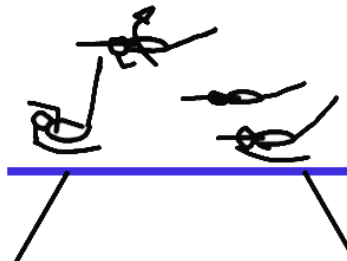
- Sprung zur Rückenlage
- Sprung zur Rückenlage mit  $\frac{1}{2}$  Dr. in der Luft
- Vorbereitende Übung: Sprung zur Rückenlage, Sprung zur Bauchlage



LAD auf dem Trampolin erleben, Vertrauen aufbauen, späten Drehzeitpunkt erarbeiten

#### Längsachsenrotation festigen auf dem Trampolin

- Sprung zur Rückenlage
- Aus Rückenlage hochspringen und  $\frac{1}{1}$  Dr. zur Rückenlage



Rotationsgefühl festigen und Orientierung schulen

## Methodik

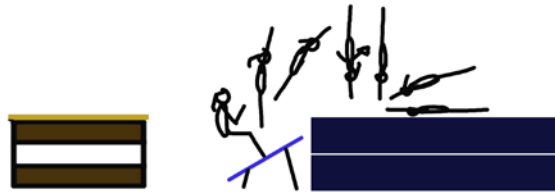
### Erklärung

### Illustration

### Ziel

#### Erhöhung

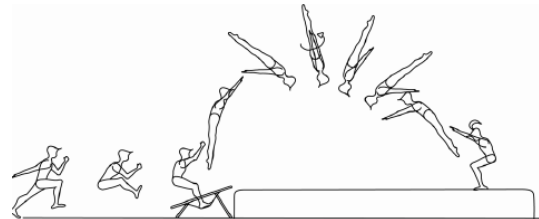
- Einsprünge mit Rücklage des Oberkörpers
- Ausprägung und Verlängerung der Schultern über I Position zum C+
- Fersenschlag zur Rotationseinleitung
- Öffnung des Oberkörpers zur I-Position
- Auf akustisches Signal Einleitung der LAD durch seitliches Absenken eines Armes



Grundlagen schaffen und erste Drehversuche, Verbesserung der Orientierung durch akustische Signale

#### Endform

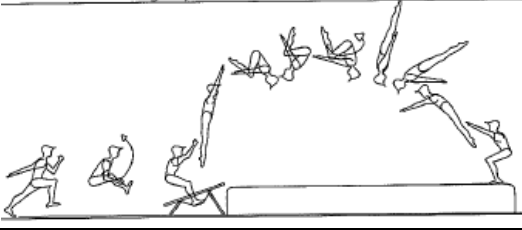
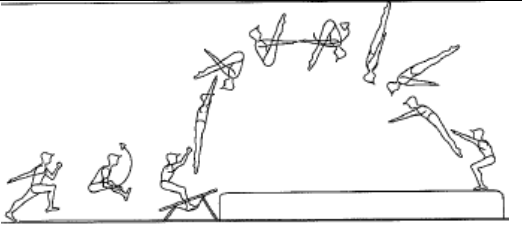
- Einsprünge mit Rücklage des Oberkörpers
- Ausprägung und Verlängerung der Schultern über I Position zum C+
- Fersenschlag zur Rotationseinleitung
- Öffnung des Oberkörpers zur I-Position
- Einleitung der LAD durch seitliches Absenken eines Armes
- **Drehzeitpunkt angeben durch akustische Signale**
- Auflösung der Rotationsbewegung und Aufrichten des Oberkörpers
- Landung auf 40er Matte



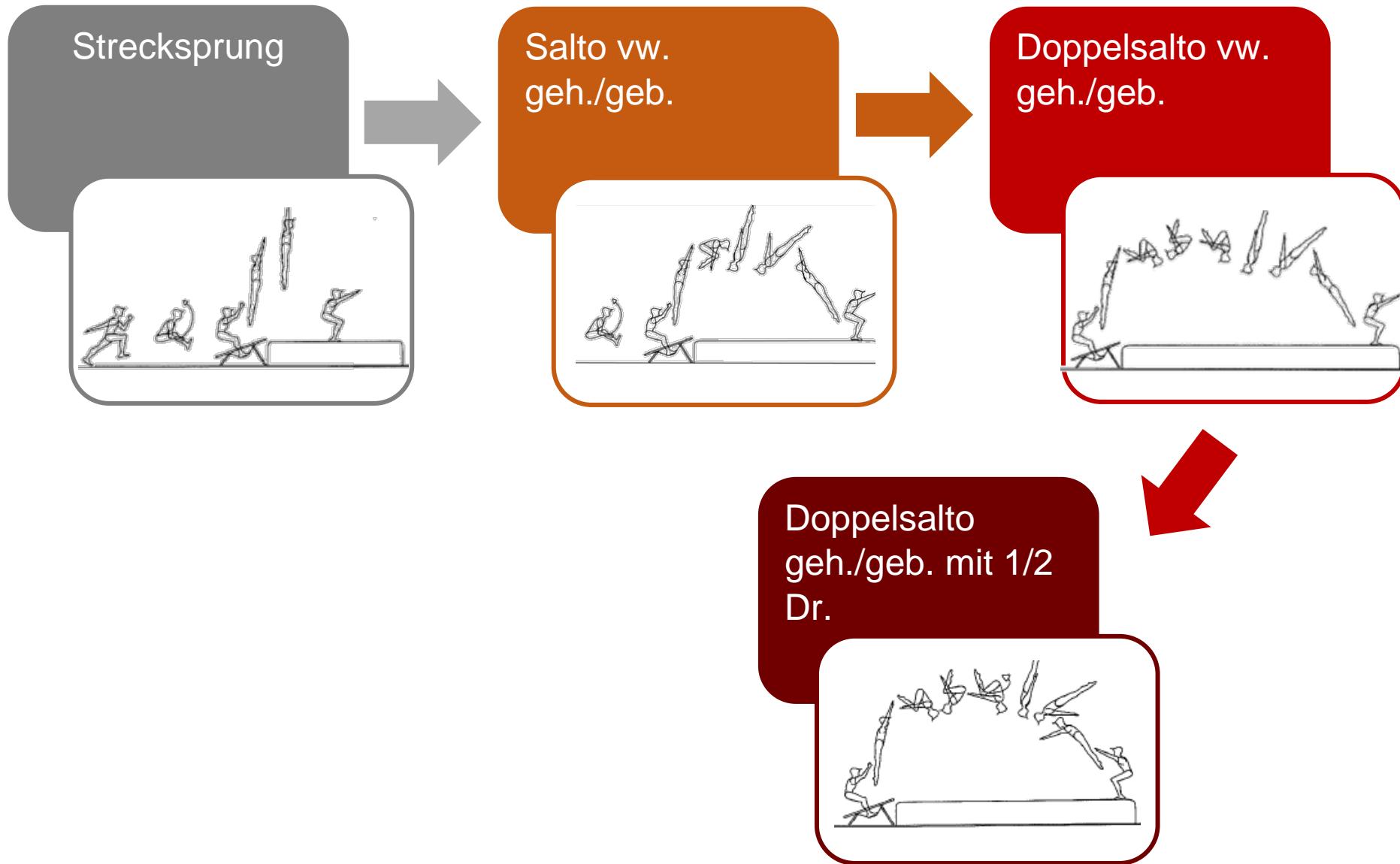
Ausführung des Elementes in seiner Endform

## 2.2 Doppelsalti vw. mit Dr. um die Längsachse

### Varianten und technische Beschreibung

30310	7	<b>Doppelsalto vw. geh. mit 1/2 Dr.</b> Double salto en av. groupé avec 1/2 tour	
30311	7	<b>Doppelsalto vw. geb. mit 1/2 Dr.</b> Double salto en av. carpé avec 1/2 tour	
<b>Technik</b>			
<b>Kernposen</b> I, C+		<b>häufige Fehler</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fehlende Rücklage beim Einsprung</li> <li>• fehlender Armzug</li> <li>• Breitenachsrotation wird zu früh eingeleitet</li> <li>• Öffnung erfolgt zu spät, bzw. erfolgt aus der Hüfte</li> <li>• Hohlkreuz bei LAD, Verlust der Pose</li> <li>• Flugkurve entspricht nicht dem Idealbild</li> <li>• Tu/Tui verliert die Richtung</li> </ul>	
<b>Kernbewegungen</b> Absprung, Breitenachsdrehung vw., Längsachsendrehung, Landung			
<b>Voraussetzungen</b> Konstanter, technisch korrekter Ein- und Ausprung Doppelsalto vw. geh./geb. LAD geläufig			

## Lernschrittfolge



## Methodik

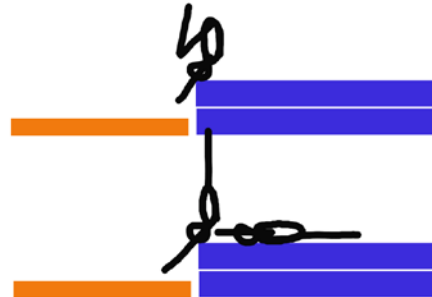
### Erklärung

### Illustration

### Ziel

#### Kippbewegung/Öffnungsphase

- Aus geh./geb. Position öffnen in Kerzenposition
- Während des Öffnens Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Öffnung der Beine zur Kerzenposition erfolgt über die Rückenmuskulatur



Korrektes Öffnen zur Kerzenposition

#### Öffnungsphase Doppelsalto vw. geh. mit 1/2 Dr.

- Aus geh./geb. Position öffnen in Kerzenposition
- Öffnung der Beine zur Kerzenposition erfolgt über die Rückenmuskulatur
- Fließende Drehbewegung um die Längsachse
- Endposition I Pose in Bauchlage



Bewegungsablauf festigen

## Methodik

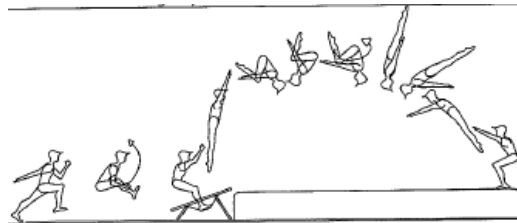
### Erklärung

### Illustration

### Ziel

#### Endform

- Einsprung mit Rücklage des Oberkörpers
- Absprung und Verlängerung der Schultern über I Position zum C+
- Einrollen des Oberkörpers und Rotationseinleitung durch Annäherung der Fersen zum Gesäss
- Öffnung in „10-15 ab“ Position durch Streckung der Rückenmuskulatur
- Fließende Drehbewegung um die Längsachse
- Landung auf 40er Matte



Ausführung des Elementes in seiner Endform