



SALTO VORWÄRTS GEHOCKT

FLAVIO BESSI

	♀	♂
Nr. im CdP 2009	4.101	II 25
Symbol		

Lern- und Leistungsvoraussetzungen

Konditionell

- Sprungkraft
- Kräftige untere Bauchmuskulatur

Koordinativ

- Erfahrung mit Überkopfformen

Technisch

- Anlauf-Absprung-Komplex
- Rolle vw
- Sichere Landung

Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- 2-3 Schritte Anlauf
- Kräftiger, beidbeiniger Absprung, dabei ist die Hüfte gestreckt und Arme sind in der Hochhalte
- Enge Hockhaltung
- Runde Bewegung
- Mindestens schulterhoch
- Aufstrecken der Gelenke vor der Landung (keine Landung mit der Salto-Position in einer tiefen Hocke)



Methodik

Am Trampolin

Die Behandlung der Erarbeitung des Saltos am Trampolin kann im Kapitel „**Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**“ unter „**Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**“ (S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**ff) nachgelesen werden.

Am Mattenberg

Aufbau: Sprungbrett (alternativ Minitramp), Mattenberg.

- Sprungrolle auf den Mattenberg



- Krümmung des Oberkörpers erlernen. Rücken hochziehen während die Arme herunter gehen. Dabei auf völlig gestreckte Hüfte achten (kein Abbücken!)
- Durchgezogene Rolle. Der Turner setzt zur Rolle vw an, streift aber nur die Matte und nimmt die Hände schnell weiter nach hinten.



- Selbe Aufgabe aber mehr durchziehen (evtl. kein Kontakt zwischen Händen und Matte), Landung auf Po und Füßen
- Mattenberg nach und nach abbauen, bis Absprung- und Landehöhe gleich sind.



Am Minitrampolin

- Parallel dazu Salto vw am Trampolin (bzw. Minitrampolin) üben

👉 Die turnernahe Hand am Bauch, die andere an den Schulterblättern, so dass die Helfer durch diese „versetzte“ Klammer exzentrische Kraft auf den Turner ausüben können. Am Ende Griff vom Rücken lösen und Turner um den Bauch umarmen.

- Mit kleinen Kindern kann der Salto auch aus dem Stand geturnt werden.





- ☞ Der Trainer steht hinter dem Turner und unterstützt mit Klammergriff an der Hüfte das Nach-oben-Ziehen des Beckens. Er sichert den Turner bei der Landung, indem er ihn an der Achsel bremst.

Am Boden

- Salto vw unter originalen Wettkampfbedingungen aus dem Anlauf

Armführung: Es gibt zwei verschiedene Armführungen, Arme von unten nach oben oder von oben nach unten. Es hängt davon ab, ob der Turner aus dem Stand oder einem vorhergehenden Element (Handstütz-Überschlag, Strecksalto etc.) oder aus dem Anlauf turnt. Entscheidend ist eigentlich, dass die Arme im Moment des Saltos oben sind.

Als besondere Variante kann die „japanische“ Technik gelten, bei der die Armen von vorne nach hinten bis zum Anschlag gekreiselt werden. Sie wird heute jedoch fast nicht mehr gezeigt.

- Salto vw mit anschließendem Prellsprung bzw. Sprungrolle



Begleitende Übungen

- Niedersprung zum Salto vw mit Sprungbrett (zunächst mit Trainerhilfe)
- Niedersprung zum Salto vw



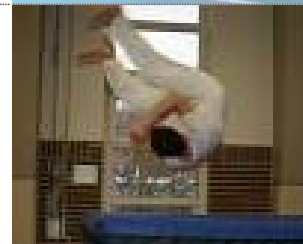
- Salto vw vom Kasten oder Methodikblock herunter, d.h. ohne Absprung aus dem Stand). Diese Übung soll eher die Fähigkeit zur Drehbeschleunigung sowie für die Kontrolle der Landung verbessern, da der Absprung entfällt.

Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

- ☹ Zu hoher Ansprung: Der Turner hebt die Beine hoch an, um sie hinterher in den Boden zu schlagen.
- 😊 Hinweis auf einen flachen Ansprung.
Salto aus dem Niedersprung mit fast gestreckten Beinen.



- ☹ Bei Anfängern oft seitliche Einleitung des Saltos
- 😊 Parallele Armführung betonen



- ☹ Keine enge Hockhaltung und dadurch zu wenig Drehung
- 😊 Mit Bewegungsführung und Trainerhilfe üben.
Hinweis darauf, dass die Hände die Schienbeine umfassen sollen.



- ☹ Obwohl sich der Turner um eine enge Hockhaltung bemüht, wird der Kopf hinten gelassen und wird sozusagen hinterher gezogen.



😊 „Blick auf die Knie.“

- ☹ Der Oberkörper wird hinten gelassen und der Turner beginnt dadurch, sich zu früh zu öffnen. Die Konsequenz ist fehlende Drehung, der Turner landet (wenn überhaupt) mit Rücklage.



Helfen und Sichern

- 👉 Hand auf der Seite des Anlaufenden am Bauch, die andere Hand am Schulterblatt

Vervollkommnung und weitere Verbindungen

- Salto-Salto
- Salto vw gestreckt: nach dem die Arme nach oben gebracht wurden wie eine Schwimmbewegung durchführen (Arme zur Seite bringen); Leichte Überstreckung (Kopf geht nicht auf die Brust); Knie gestreckt; Beinschluss; Landung mit gespannten Knien; Rolle vw anschließend möglich
- Salto mit LAD

