

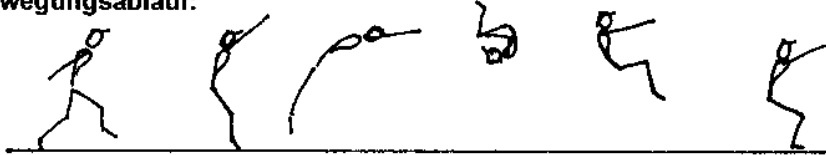
Salto vw am Boden oder mit Trampolin:

1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen:

Gute Sprungrolle

2) Methodik:

Bewegungsablauf:



Stemmschritt – vor dem Absprung Arme hochführen – Absprung wie zu hoher Sprungrolle – Hüfte zieht über den Kopf und Beine werden gehockt – Strecken des Körpers zur Landung – Stand.

Technikübung 1:



Sprungrolle auf die Hochfläche

Technikübung 2:



Absprung zur Sprungrolle auf Hochfläche – dann Arme zu den Beinen nehmen und anhocken – Landung am Rücken

Technikübung 3:



Übung wie vorher – vor der Landung auf der Hochfläche den Körper strecken (Landevorbereitung)

Technikübung 4:



Stand vor dicker Matte – Arme in Hochhalte – Absprung und Salto vw. zum Sitzen (Rotationsübung)

3) Die häufigsten Fehler:

Im Absprung wird der Oberkörper vorgebeugt
(Gegenübung: Technikübungen auf Hochfläche)



Arme werden im Absprung sofort zur Brust genommen.
(Kein Absprung wie zur Sprungrolle)
(Gegenübung: Technikübung 1 – 3)



Rücken bleibt in der Luft gerade, Kopf herausen.
(Gegenübung: Technikübung 4)

