

Salto rückwärts

55713

Flavio Bessi

Salto rückwärts

Der Salto soll zunächst als eigenständiges Element erarbeitet und trainiert werden. Sehr oft wird er aus einem schlechten Rondat oder aus einer schlechten Verbindung Rondat Flick-Flack geturnt. Dadurch potenzieren sich die Fehler.

Erarbeitung des Saltos

Je nach dem, mit welchen Turnern wir es zu tun haben, müssen wir den Lernweg ein bisschen differenzieren. Große, schwere Lernende sind ganz anders zu handhaben als kleine und leichte.¹ Alleine die Hilfe muss anders aussehen, da wir als Trainer jene Turner kaum alleine unterstützen können. Darüber hinaus ist die Hilfeleistung, die bei kleinen Turnern angewendet wird, meistens frei (d.h. ohne feste Griffe). Der Turner bewegt sich, ohne massive Führung und der Helfer greift nur in bestimmten Phasen der Bewegung ein.

Bei kleinen, handlichen Turnern kann der Salto direkt gestreckt geübt werden.

Falls die Möglichkeit besteht, soll der Salto zunächst am Trampolin erarbeitet werden. Allerdings soll betont werden, dass das Trampolin nur ein Hilfsgerät ist, um die richtige Gerätturntechnik lernen zu können. Der Hauptmechanismus des Absprungs ist „Hüfte vor“ (in unterschiedlichen Intensitäten je nach Folgeelement). Die Beine sind vor dem letzten Absprung (zum Salto) leicht vorne. Die Arme müssen vollkommen gespannt oben bleiben (kein nachgebendes Beugen der Arme!).

- Bei kleinen Turnern mit Tragesalto beginnen: Mit völliger Körperstreckung in die Rückenlage (auf die Hände des Trainers) fallen lassen, Füße anschauen, $\frac{3}{4}$ Salto in den Stand
✎ Am Anfang ist eine Hand an den Schulterblättern, die andere an der Oberschenkelrückseite. Wenn der Turner bereits $\frac{1}{2}$ Salto realisiert hat, wechseln die Hände und sichern den Turner mit Klammergriff am Oberkörper.

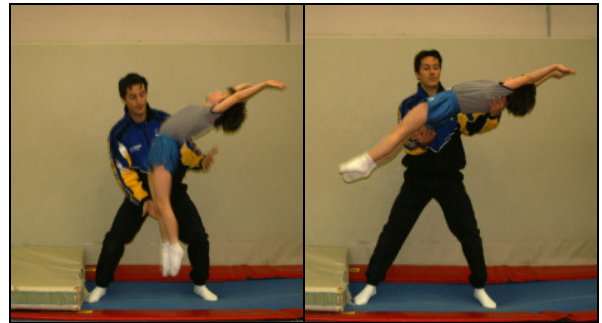


¹ Man könnte auch sagen (selbst wenn ich diese Unterscheidung nicht pauschal mag), lernende im Breitensport und Lernende im Leistungssport. Der Lernweg in beiden sportlichen Bereichen sollte m.E. ähnlich verlaufen. Nur dort, wo wir an unseren physischen Grenzen stoßen, sollen wir uns als Methodiker andere Wege überlegen. Und das trifft im Falle des Saltos zu.

Am Minitrampolin

- Auerbach-Ansätze: Entweder aus einem Kasten, der etwas höher ist als das Minitramp, Vorspringen ins Minitramp mit Armen in Hochhalte und Weterspringen mit $\frac{1}{4}$ Drehung rw auf den Rücken auf Mattenberg.

- Oder Vorspringen mit Armen in Hochhalte und Weterspringen mit $\frac{1}{4}$ Drehung rw auf den Rücken auf die Arme des Trainers. Wichtig dabei ist es, dass die Hüfte in eine aktive Überstreckung hochgeht, ohne dass der Rücken herunterfällt.



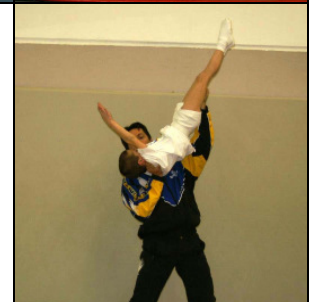
☹ Zu wenig Drehung, so dass der Turner nicht auf dem Rücken landen kann.

😊 Mehr Hüfteinsatz, deutlicher überstrecken

- Wippen und Absprung mit $\frac{1}{4}$ Salto rw in die Rückenlage auf die Arme des Trainers



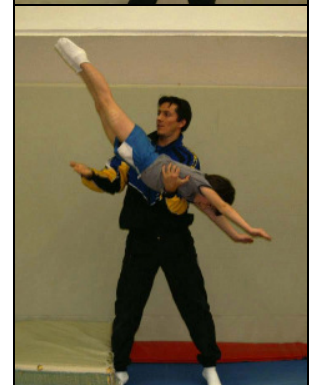
- Das gleiche aber fast $\frac{1}{2}$ Salto rw auf die Schulterblätter (Kerze position)



- Das gleiche aber $\frac{3}{4}$ Salto rw zur Bauchlage auf die Arme des Trainers

- Salto rw original mit Trainerhilfe. Der Turner soll versuchen an der Absprungstelle zu bleiben (kein Raumgewinn nach hinten, als ob man die Hüfte dorthin bringen möchte, wo der Kopf war)

👉 Eine Hand an den Schulterblättern, die andere an der Oberschenkelrückseite. Die Arme des Turners frei lassen.



- Aus einem etwa brusthohen Kasten in den Handstand springen (der Turner wird dabei durch den nachfolgenden Turner unterstützt) Kurbet und Absprung mit $\frac{1}{4}$ Salto rw in die Rückenlage auf die Arme des Trainers (oder bei schweren Turnern auf den Mattenberg)
- Kurbet Salto rw gestreckt (bei großen Turnern gehockt)
 - 👉 Eine Hand am unteren Rücken die andere (nach Möglichkeit je nach Geschlecht!) an der Brust.



Als Alternative für größere Turner bietet sich zunächst diese Art der Hinführung und Hilfeleistung:

- Aus dem Stand auf dem Minitrampolin mit Armen in Hochhalte Springen mit $\frac{1}{4}$ Drehung rw in die Rückenlage auf die Arme der Helfer.
- Wenn die Übenden sich an das Nachhinter-springen bzw. -fallen gewöhnt haben, Salto rw gehockt in den Stand üben. Zweimal anhüpfen, beim dritten Mal abspringen
 - 👉 Die Helfer haben eine Hand an dem Hosenbund, die für Stützhilfe sorgt, und die andere an der Oberschenkelrückseite, um den Übenden Drehung geben zu können.



Kontakt

Telefon: 0761 / 2034525
 Email: fb@sport.uni-freiburg.de
 Homepage: www.turnlehre.de