

Mag. Gleb Morozov

AHS-Lehrer, Universitäts-Lektor, Studium Bewegung und Sport Lehramt. Staatlicher Instruktor: Jungendsport, Trampolinturnen, Kunstturnen, Parkour und Freerunning



BODENTURNEN FÜR ANFÄNGER:INNEN

VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN

Will man mit Kindern Boden- und Gerätturnen so ist es erforderlich, dass man bestimmte Voraussetzungen schafft. Ohne Sprung-, Rumpf-, Stütz- und Griffkraft wird es nicht möglich sein, turnerische Bewegungshandlungen zu erlernen. Denn selbst bei der Rolle vorwärts braucht man eine Gewisse Rumpf-, Stütz-, und Sprungkraft. Hat das Kind diese muskulären Voraussetzungen bzw. nötige Bewegungserfahrungen nicht, wird es dem Kind nicht möglich sein die Rolle Vorwärts auszuführen.

- Traut das Kind sich nicht die Rolle zu beginnen so fehlt es oft an Stützkraft. Das Kind hat (berechtigte) Angst auf den Kopf zu „fallen“.
- Fehlt es an der Rumpfkraft, so können die Kinder in der 2. Phase der Rolle vorwärts die kompakte, eingerollte Position nicht halten. Durch das Öffnen des Rumpfwinkels findet keine Impulsübertragung von der unteren Extremität auf den Oberkörper statt. Das Kind bleibt am Rücken liegen.
- Kann das Kind nicht ohne Zuhilfenahme der Hände aufstehen, liegt der Grund bei einer schwachen Streckerkette.

Wenn Kinder an einem turnerischen Element oft Scheitern, wird sich mit der Zeit eine Frustration breit machen und die Motivation zum Turnen sinken. Deshalb sollten Trainer:innen und Lehrer:innen darauf achten, dass sie zuerst die Voraussetzungen für ein Element schaffen, bevor die Kinder dieses Element turnen sollen.

Des Weiteren sollten Trainer:innen und Lehrer:innen ein Repertoire an Vorübungen, Erleichterungen oder Erschwernissen für Elemente parat haben, um auf die Heterogenität der Gruppe reagieren zu können.

Die nötigen Voraussetzungen werden durch ein Kindergerechtes Aufwärmen bzw. Krafttraining geschaffen.

BEISPIELE FÜR EIN KINDERGERECHTES AUFWÄRMEN BZW. KRAFTTRAINING

Vorbereitende und Kräftigende Übungen werden in Spiele integriert. Dafür sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

■ Benzinfladerant

Benzinfladerant ist eine Versteinerungsvariante. Kinder sind Autos und können von verschiedenen Fänger:innen (Benzinfladerant, Reifenstecher, Zerstörer) gefangen werden. Ist man Gefangen, wird eine Position, entsprechend dem/der Fänger:in, eingenommen. Um befreit zu werden, muss ein noch fahrendes Auto eine bestimmte Übung ausführen.

Benzinfladerant → Wer gefangen wurde, muss in der Yogaposition „Hund“ oder Liegestütz warten, bis jemand durchkrabbeln und ihn erlöst.

Reifenstecher → wer von diesem Kind gefangen wird, muss auf einem Bein stehen und die Arme in die Höhe strecken; Erlöser:in muss drei Hock-Strecksprünge beim/bei der Gefangenen machen (Boden und Hände des/der Gefangenen berühren)

Zerstörer (Motorschaden) → wer von diesem Kind gefangen wird, muss am Rücken liegen und die Extremitäten plus Kopf und Schulter in die Höhe strecken, warten bis zwei oder mehr Personen kommen und die gefangene Person auf eine Matte tragen (Werkstatt) – *den Kindern vorher erklären, auf was beim Tragen zu achten ist!*

■ Aufwärmen mit Turnmatten

Die Turnmatten werden kreuz und quer in der Halle verteilt. Dieser Aufbau kann gleich für spielerisches, allgemeines Aufwärmen genutzt werden → Piratenspiel. Auch hier kann man kräftigende Übungen wie beim Benzinfladeranten einbauen. Die Kinder laufen kreuz und quer. Der/die Übungsleiter:in gibt verschiedene Bewegungsformen von Matte zu Matte vor und sagt Übungen an, die auf der Matte gemacht werden. Wichtig für die Stützkraftentwicklung sind alle Formen der Fortbewegung auf allen Vieren. Dies sollte in keinem Aufwärmen fehlen.

Beispiele:

- Fortbewegungsformen: Von Matte zu Matte laufen, seitlich laufen, rückwärts laufen, beidbeinig springen, einbeinig springen, Liegestütz-Position vorwärts in allen Formen, Liegestützposition rücklings in allen Formen. Hopsa-Lauf, Häschen-Sprung vorwärts und rückwärts usw.
- Beidbeinig über die Turnmatten springen → Vw, Rw, seitlich
- Einbeinig über die Turnmatten springen → Vw, Rw, seitlich, links – rechts
- 10. Turnmatten mit dem linken Ohr berühren → mit dem rechten Ohr, mit dem Bauch, mit dem Popo
- Liegestützposition, Hände am Boden, Füße auf der Matte. Füße springen zwischen die Hände und wieder auf die Matte zurück.
- Liegestützposition, Hände am Boden, Füße auf der Matte. Eine Runde um die Matte wandern.
- Auf die Matte hinsetzen, zurückkippen und ohne Hände wieder aufstehen.

GERÄTEAUFBAU

Auf Grund von Ressourcenmangel (z. B.: Hallenzeiten) dauern viele Kinderturnstunden eine oder eineinhalb Stunden. Viel Zeit zum Geräte her- und wegräumen bleibt nicht und man muss noch meist eine große Gruppe von Kindern mit unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen betreuen und individuell fördern. Der Geräteaufbau muss gut überlegt sein, um eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen ohne viel Umbauzeit zu ermöglichen. Dafür stelle ich hier einen paar Stationen vor, die relativ simpel aber effektiv sind. Im Zuge des Workshops werden noch weitere Stationen und Variation aufgebaut und besprochen.

STATION 1



Materialien:

- 1 Kasten – Höhe nach Größe und Leistungsstand der Kinder anpassen
- 4 Turnbänke
- Turnmatten zum Absichern

Diese Station ist multifunktional. Hier können sehr viele vorbereitende und käfigende Übungen von vielen Kindern gleichzeitig geübt werden.

SPRUNGKRAFT - LAUFEN UND SPRINGEN

Die Kinder können im Kreis Laufen und über die Matten Springen. Je nach Können ist es möglich, den Absprung näher am Kasten zu setzen. Die Sprunghöhe ist somit variabel.



STÜTZKRAFT, RUMPFKRAFT, BALANCE

- Alle möglichen Variationen im Vierfüßler-Gang über die Bank hinauf und hinunter gehen. Häschensprünge vor- wie auch rückwärts. **Vorübung für alles - Basics.**
- Über die Bänke Hocksprünge. Bauch zeigt nach Außen → leicht. Bauch zeigt nach Innen → schwerer. **Vorübungen für das Rad.**
- Füße Stützen auf der Bank, Hände am Boden. Richtung Kasten wandern. **Vorübung für den Handstand.**





ZUG- UND GRIFFKRAFT

Mit dem Bauch auf die Bank legen und sich hinaufziehen. Vorübung für Klimmzug.



Es ist auch möglich, die Bank als **erleichterte Station für die Rolle vorwärts** zu nutzen oder **Räder über die Turnmatte bzw. über die Bänke turnen**. Wie man die Rolle bzw. das Rad aufbaut, wird im nächsten Kapitel erklärt.



STATION 2

Materialien:

- Kastendeckel oder Turnbänke (nicht stabil) → Höhe an die Größe und das Können der Kinder anpassen.
- Turnmatten

SPRUNGKRAFT

Nach Ausführung können unterschiedliche Kräfte (z. B.: Reaktivkraft, Exzentrik) angesteuert und trainiert werden. Ist der Kasten für manche Kinder zu hoch, springen diese Kinder auf der Turnmatte bzw. von Turnmatte zu Turnmatte.



- Start: Hände sind am Becken (Rumpfstabilität), Knie ca. 90°, Oberkörper möglichst aufrecht. Aktiver, explosionsartiger Absprung. Volle Streckung. Landung auf dem Kasten in der Ausgangsposition. 2 Sekunden halten. Erneuter Absprung. Kein Wippen.
- Start: aufrechter Stand. Schnelles Tiefgehen und Abspringen auf den Kasten. Abfedern (auf 90°) und ohne Pause weiterspringen.
- Start: auf dem Kasten. Absprung möglichst nur aus dem Fußgelenk. In der Luft wird das Fußgelenk geflext. Sofortiger Absprung vom Boden nur aus dem Fußgelenk → Reaktivkraft.

ROLLE VORWÄRTS

Bewegungsanleitung Rolle vorwärts: Knie eher auseinander geben – Kopf schaut zur Brust – Hände stützen auf der Matte auf (Stützkraft Voraussetzung) und Knie werden durchgestreckt, Fersen zum Hintern bringen.

Vorübungen:

- Aus dem Sitz oder Stand in einer gehockten Position nach hinten und wieder vor wippen → mit Aufstehen.
- Erleichterung: auf einer Erhöhung wippen (Turnmatte, Kastendeckel), aufstehen auf dem Boden.
- Erschwernis: Aufstehen und Absprung, Aufstehen mit einem Bein.



Zur Erleichterung wird von einer schiefen Ebene oder von einer Erhöhung hinuntergerollt.



Fortgeschrittene können auf die Erhöhung rollen.



HANDSTAND

Voraussetzungen: Stützkraft und Rumpfkraft.

Vorübungen:

- Alle Fortbewegungsformen auf allen Vieren
- Wandhandstand – Bauch zur Wand. Mit den Füßen an der Wand entlang in den Handstand gehen.
- Wandhandstand – Bauch zur Wand. Aus der Hocke in den Handstand springen.

■ In den Handstand aufschwingen:

Es ist wichtig, dass nicht sofort in den Handstand aufgeschwungen wird, sondern mit Vorübungen ein Gefühl für die Spannung und die Körperposition vermittelt wird.

- Aus der Schrittstellung, Hände zur Decke strecken (Spannung), Hände greifen zur Turnmatte, gleichzeitiges Heben des hinteren (Schwung-)Beines. Blick zu den Händen. Auf die Körperposition achten. Knie sind gestreckt. Zehen gestreckt. Absenken des Beines und wieder aufrichten. Hände zeigen zur Decke.
- Durch aktiveres Hochschwingen des Schwungbeines und Strecken des Abdruckbeines hebt sich das Abdruckbein vom Boden ab. Auch das Knie des Abdruckbeines ist in der Luft gestreckt.
- Beinwechsel in der Luft (Scherbewegung)

Kann man diese Scherbewegung mit gestreckten Knien, kann man auch ein Rad.

Haben die Kinder Angst umzufallen, kann ein/e Partner:in beim Sichern helfen. Diese Person stellt sich seitlich, normal zur turnenden Person auf. Ein Arm wird gestreckt. Schwingt die turnende Person in den Handstand auf, ist der ausgestreckte Arm der Umfallschutz. Ganz wichtig: schafft es ein Kind nicht in den Handstand aufzuschwingen, darf die helfende Person niemals versuchen, die turnende Person in den Handstand zu ziehen oder drücken.

Für Fortgeschrittene: Auf eine Erhöhung in den Handstand aufschwingen. Zum Beispiel Turnmattenturm, Weichboden →

Vorübung für Überschlag

DAS RAD

Voraussetzungen: Stützkraft, Rumpfkraft, Handstand

Vorbereitende Übungen: Über Bänke oder Kästen Hocken. Aufschwingen in den Handstand mit Scherbewegung.

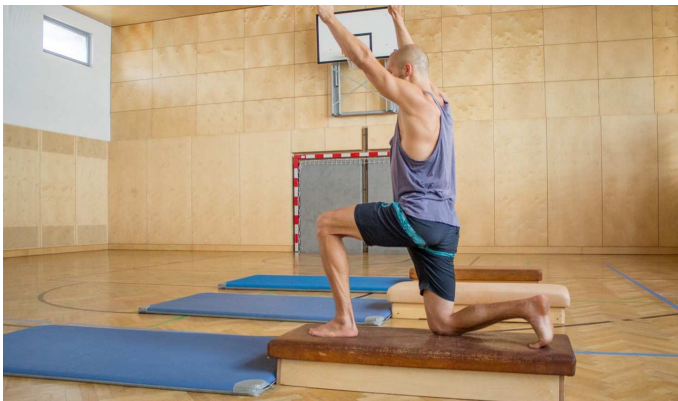
■ Rad entlang der Mattenkante

Es gibt viele Methoden, um ein Rad zu erlernen. Eine ganz simple davon ist die Entwicklung des Rades aus dem Aufschwingen in den Handstand.

Schrittstellung. Hände stützen auf der Turnmattenkante. Turnende Person macht Aufschwingen in den Handstand mit Scherbewegung. Ist der rechte Fuß vorne, nähert man sich mit beiden Füßen auf die rechte Seite der Mattenkante. Das linke Bein ist in diesem Fall das Schwungbein und das rechte das Abdruckbein. Die turnende Person macht die Scherbewegung auf die linke Seite der Turnmatte. Das Schwungbein kommt als erstes Bein auf der anderen Seite auf. Beide Füße versuchen, so nah wie möglich an die Mattenkante heranzukommen. Nun ist das linke Bein das Abdruckbein und rechts das Schwungbein. Selbe Übung auf die andere Seite zurück. Langsam entwickelt sich aus dem Aufschwingen mit Scherbewegung ein Rad entlang der Mattenkante.

■ Rad aus dem Kniestand

Ein Fehler, der sehr oft beim Rad auftaucht, ist der, dass die turnende Person sich während des Rades klein macht. Hier wird der Spieß umgedreht. Die turnende Person startet aus der Kniestellung. Das linke Bein ist aufgestellt (Abdruckbein) und das rechte kniet (Schwungbein). Aus dieser Position muss man sich nun aktiv ausstrecken und groß werden. Es greift immer die Hand zuerst am Boden, wo der Fuß vorne ist. In diesem Fall ist es die linke Hand. Die Endposition ist stehend, Hände zur Decke gestreckt. C Plus Position → **Vorübung für das freie Rad**



■ Rad über die Turnmatte

Das Rad ist ein Tempoelement und muss daher in die Weite geturnt werden. Sehr häufig greifen Kinder zu nahe bei den Füßen auf den Boden auf. Es entsteht eine Verwirrung in der Wirbelsäule. Das Rad wird schief und langsam. Damit die Kinder in die Weite „gezwungen“ werden, sollen sie das Rad über ein Hindernis turnen, zum Beispiel die Breite einer Turnmatte. Ziel ist es, dass nur die Hände die Matte berühren. Je größer die Kinder sind, umso größer kann das Hindernis werden. Zum Beispiel längs über die Turnmatte. Wegen der Weite müssen die Kinder sich Strecken, das Rad wird gerade und nimmt an Tempo auf. Die Endposition: Schrittstellung, Blick, Hände und Füße zeigen Richtung Matte bzw., in die Richtung von wo man geturnt hat. Hände, Rumpf und das vordere Bein bilden eine C-Plus-Position.

Erleichterung: Das Rad von einer Erhöhung hinunter turnen.

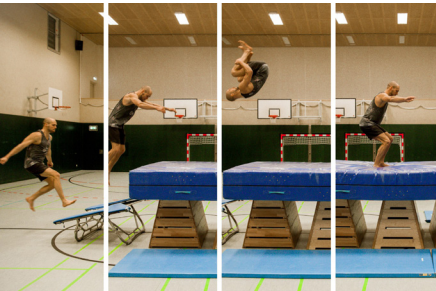
Für Fortgeschrittene: Rad auf eine Erhöhung turnen.

■ Häufige Fehler:

- Hände greifen zu nah bei den Füßen auf → schiefes Rad → über ein Hindernis in die Weite turnen.
- Schwingt eine Hand nach dem Rad weiter oder geht der Blick in die Turnrichtung bzw. zeigt der Fuß nicht Richtung Matte → dreht sich der ganze Körper, Spannung geht verloren → auf die Endposition C Plus achten.
- Turnt man das Rad aus dem Anlauf ist ein häufiger Fehler der Hopsa. Dieser ist oft nicht weit genug. Auch der Hopsa ist ein Tempoelement und muss in die Weite geturnt werden.

Können die Kinder einen guten Handstand, so ist es ein Leichtes, ein Rad zu erlernen. Können die Kinder ein gutes Rad, so ist es ein Leichtes, ein Rondat zu erlernen. Kann man ein gutes Rondat, ist eine Kombination mit Rondat-Flick bzw. Rondat-Rw. Salto ein Klax. Die Voraussetzungen dafür sind eine gute Basis (Rumpf-, Sprung-, Stützkraft etc.) schaffen und diese immer weiter zu entwickeln. Der/Die Trainer:in muss die Übungen an das Können der jeweiligen Person anpassen und gegebenenfalls Übungen und Stationen adaptieren. Kinder sollen nicht über- aber auch nicht unterfordert werden.

Falls die Zeit es im Workshop zulässt, wird noch das Rondat und der Flick bearbeitet.



Mag. Gleb Morozov

AHS-Lehrer, Universitäts-Lektor, Studium Lehramt Bewegung und Sport, staatlicher Instruktor:
Jugendsport, Trampolinturnen, Kunstturnen, Parkour und Freerunning



JUMPS AND FLIPS – MINITRAMPOLIN

Das Minitrampolin ist ein äußerst vielseitiges Turngerät, das bei Kindern sehr beliebt ist. Es bietet einzigartige Möglichkeiten für Sprünge, die sonst nicht möglich wären, und vermittelt ein Gefühl von Freiheit und Fliegen. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, ist es wichtig, bestimmte Regeln und methodische Prinzipien zu beachten.

Kontrolle des Gerätes: Vor jeder Nutzung sollte das Minitrampolin sorgfältig auf Mängel überprüft werden. Dies beinhaltet die Überprüfung der Federn, des Gummibandes, der Abdeckung und des korrekten Aufbaus des Geräts.

Einführung und Grundlagen: Eine starke Rumpfmuskulatur ist entscheidend für das Trampolinspringen. Die Landung auf dem Weichboden sowie das sichere Fallen sollten regelmäßig geübt werden.

Zum Üben dient ein Minitrampolin oder ein Sprungbrett an einer Sprossenwand. Die Absprungfläche des Minitrampolins darf in diesem Fall nicht schräg sein. Wir behelfen uns hier mit einem Stepper. Rundherum werden Turnmatten ausgelegt. Beim Springen greifen die Hände etwa schulterhoch eine Sprosse. Die Kinder lernen dabei, sich gegen das Trampolin strecken, um gut wegspringen zu können. Diese Station kann sehr früh eingebaut werden. Dabei werden schon die benötigten Muskelgruppen beansprucht und gestärkt.



!Wichtig! Nicht vom Trampolin auf die Turnmatten springen. Die Turnmatten sind nur als Absicherung da, nicht zum Landen. Nach dem Springen absteigen.

ANLAUF UND ABSPRUNG

Der Fokus ist hierbei zu Beginn auf den Absprung zu legen. Voreilig mit Anlauf zu üben, kann die Position beim Absprung beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen. Daher sollte der Anlauf kontrolliert und gut getimt sein.

Absprung vom Kasten: Die Höhe des Kastens sollte an Alter, Größe und Können der Kinder angepasst werden. Der Kasten wird vor dem Minitrampolin positioniert, dahinter befindet sich ein Weichboden.



Strecksprung: Zu Beginn sind die Hände an der Hüfte (Hilfe für die Rumpfspannung). Das Kind bückt sich ganz leicht nach vorne, macht einen Schritt/Sprung von einem Bein nach vorne und landet beidbeinig auf dem Trampolin. Dabei streckt sich das Kind gegen das Trampolin, indem es Hüfte und Knie aktiv streckt, ohne in die Überstreckung zu gehen. Landung auf dem Weichboden mit Abfedern in den Stand. Mit der Zeit können die Arme beim Absprung entweder in der Hochhalte sein oder aktiv nach oben geführt werden – beide Techniken haben ihre Vor- und Nachteile.

Absprung mit aktivem Armzug oder Hände in der Hochhalte? Es wird oft diskutiert, ob man beim Eintauchen in das Trampolin die Arme bereits in der Hochhalte (ausgestreckte Arme nach oben) haben sollte oder sie erst beim aktiven Strecken gegen das Trampolin nach oben führt. Welche Technik ist nun richtig? Die Antwort ist: beide. Es gibt hier kein Richtig und kein Falsch. Beide Techniken haben ihre Vor- und Nachteile.

Vorteile des Armzugs: Werden die Arme beim Strecken gegen das Trampolin aktiv gehoben, erhöht dies den Druck gegen das Trampolin und die Arme als Schwungmasse ermöglichen höhere Sprünge.

Nachteile des Armzugs: Für Anfänger:innen, die noch nicht über ausgeprägte Rumpfkraft verfügen oder Schwierigkeiten mit der Muskelansteuerung (Spannung) haben, kann das Heben der Arme zu einer Hohlkreuzstellung führen. Dies kann bereits beim Strecksprung Verletzungsgefahren bergen und ist beim Salto besonders riskant. Zudem erfordert das Hoch-

ziehen der Arme gutes Timing und ist eine komplexe Bewegung.

Vorteile der Hochhalte: Die Position der Arme ist klar definiert, wodurch sich die turnende Person auf andere Bewegungsabläufe konzentrieren kann. Dies reduziert das Verletzungsrisiko.

Nachteile der Hochhalte: Die erzielte Sprunghöhe kann etwas geringer sein.

Fazit: Als Trainer:in ist es wichtig, die Kraftentwicklung, insbesondere die der Rumpfmuskulatur, genau zu beobachten und den Armzug früh im Training zu integrieren. Bei nicht optimaler Bewegungsausführung können jedoch Gefahrenquellen entstehen. Die Technik mit den Händen in der Hochhalte ist für Anfänger:innen leichter umsetzbar und überfordert die Kinder nicht.

Körperspannungshilfe: Um die Muskelaktivität, sprich die Spannung, beim Absprung zu erhöhen und den Kindern diese zu vermitteln, können die Kinder eine zusammengelegte Springschnur in beide Hände nehmen (Schulterbreit) und diese während des Anlaufs, Absprungs und Landens aktiv auseinanderziehen.

Einsatz der Turnbank für den Anlauf: Beim Trampolinspringen wird der erste Anlauf oft über eine Turnbank gestaltet. Dies bietet den Vorteil, dass die Kinder nicht direkt vom Boden aus auf das Trampolin springen müssen, was ihnen hilft, bereits potenzielle Energie zu gewinnen. Durch die Nutzung der Bank wird außerdem die Geschwindigkeit des Anlaufs kontrolliert. Mit zunehmender Sicherheit und Geschwindigkeit beim Einspringen auf das Trampolin kann die Bank schrittweise zurückgeschoben werden, was den Kindern ermöglicht, eine größere Distanz zu überbrücken. Dies fördert den energetischen letzten Schritt oder Sprung auf das Trampolin, der entscheidend für die Umwandlung von Vorwärtsenergie in Höhe ist. Ziel ist es, die Kinder zu einem kraftvollen und energiereichen letzten Sprung zu ermutigen, um die Sprunghöhe zu maximieren.

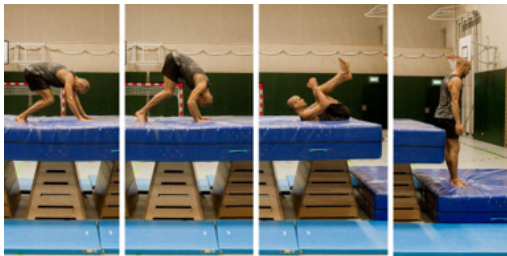
Merke: Der letzte Schritt oder Sprung auf das Minitrampolin ist entscheidend. Dieser sollte voller Energie ausgeführt werden. Ein zu kurzer Schritt oder Sprung verhindert, dass die Beine genügend Zeit für die Streckung gegen das Trampolin aufbauen können. Ein effektiver Sprung wandelt Vorwärtsenergie in Höhe um. Ist der Sprung zu kurz, neigt sich der Körper zu weit nach vorne, was die Sprungweite, nicht aber die Höhe fördert. Daher gilt: Je dynamischer der Anlauf, desto weiter sollte der letzte Sprung auf das Trampolin sein, um eine maximale Sprunghöhe zu erreichen.

Sprünge für Anfänger:innen: Für den Einstieg eignen sich der Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung sowie Strecksprünge mit Drehungen und Grätschwinkel- bzw. Winkelsprünge. Diese Grundsprünge bilden das Fundament für komplexere Sprünge und helfen den Kindern, sich mit dem Trampolin vertraut zu machen.

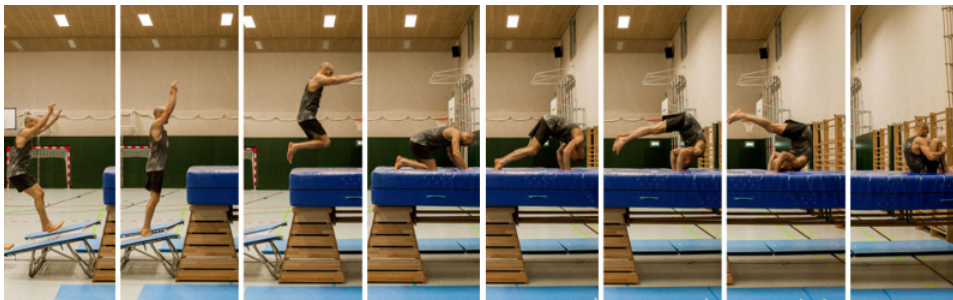
Erhöhung der Landefläche: Um die Kinder zu höheren Sprüngen zu motivieren und gleichzeitig die Sicherheit zu erhöhen, kann die Landefläche schrittweise erhöht werden. Dies kann durch das Übereinanderlegen von Weichböden, das Aufstellen von Turnbänken oder Kästen mit einem Weichboden darauf erreicht werden. Eine solche Erhöhung ermöglicht es den Kindern, höher zu springen und gleichzeitig die Fallhöhe zu verringern.

SALTO VORWÄRTS

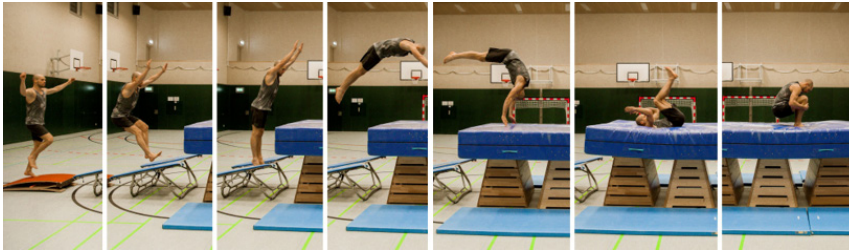
Ein Traum vieler Kinder und Erwachsener ist es, einen Salto zu springen. Mit dem Minitrampolin kann dieser Traum Wirklichkeit werden. Voraussetzungen sind die Beherrschung des Anlaufs, des Absprungs, der Rolle vorwärts, der Sprungrolle sowie ausreichend Kraft und Spannung. Die Kinder beginnen mit Sprüngen auf eine Erhöhung, gefolgt von einer Rolle vorwärts, um die Landephase des Saltos zu simulieren.



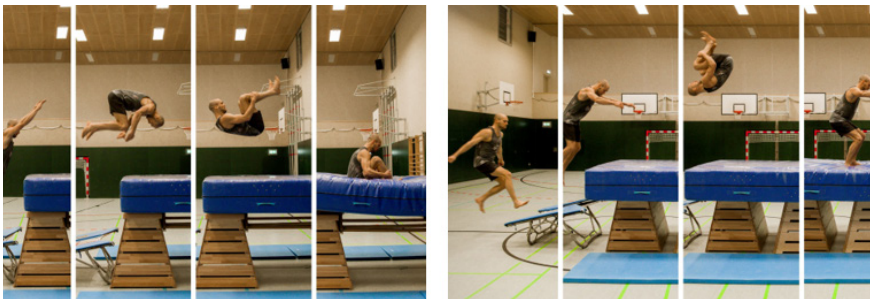
Die Kinder springen auf eine Erhöhung, landen in der Bankstellung und turnen im Anschluss eine Rolle vorwärts.



Die Kinder Springen eine hohe Sprungrolle bzw. in den Hockhandstand mit Abrollen.



Bei der Ausführung eines Saltos ist die Technik des Tucks – das aktive Zusammenziehen des Körpers – entscheidend. Je höher die Kinder springen und je aktiver sie sich in diese Tuck-Position begeben, desto eher verwandelt sich der Sprung in einen Salto. Der Kopf wird eingezogen, Oberkörper und Schultern zur Körpermitte gerollt, die Hände von der Hochhalte zu den Schienbeinen geführt und die Fersen aktiv zum Gesäß gezogen. Anfangs landen die Kinder vielleicht noch auf dem Rücken oder im Sitzen, aber mit zunehmendem Training und stärkerem Tuck landen sie schließlich im Stehen.



Sicherung und Hilfe beim Salto: Eine angemessene methodische Vorbereitung reduziert die Notwendigkeit des Helfens beim Salto vorwärts. Falls erforderlich, kann die Belly-Back-Sicherung angewendet werden, bei der die zur turnenden Person nähere Hand auf den Bauch und die andere auf den Rücken gelegt wird, um bei Bedarf Unterstützung und Schutz zu bieten.

Minitrampolin für weitere Turnelemente: Zu Beginn können der Anlauf und der Hopser vor dem Ausführen eines Rades, Rondats oder Überschlags zu koordinativen Herausforderungen führen. Um dies zu erleichtern, kann eine Minitrampolin-Station aufgebaut werden, die es den Kindern ermöglicht, einen aktiven Hopser direkt aus dem Stand zu üben. Dieses Vorgehen hilft den Kindern, sich vollständig auf die Technik des jeweiligen Elementes zu konzentrieren und dabei von der

zusätzliche Kraft zu profitieren, die das Trampolin bietet, ohne die Komplexität eines Anlaufs bewältigen zu müssen.

Weitere Tipps und Tricks zu diesen und weiteren Elementen sowie spezifische Geräteaufbauten und Sicherungsformen für den Salto vorwärts werden im Rahmen des Arbeitskreises ausführlicher besprochen.

