

4 Drehen

4.1 Freier Überschlag vorwärts

Die Voraussetzungen für einen Salto vorwärts sind bei den Jugendlichen sehr unterschiedlich. Deshalb ist ein systematischer, individuell angepasster Aufbau besonders wichtig. Richtig Helfen und Sichern, insbesondere das Anbieten von Gerätehilfen (z.B. Mattenberg) erhöht die Sicherheit.

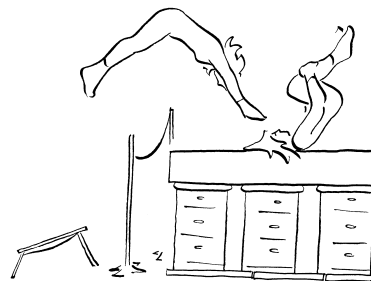
Die Lehrperson stellt das Lernziel in Form eines Reihenbildes oder durch eine Demonstration vor. Schrittweise werden durch Erklärungen und eigene Erfahrungen die Bewegungsmerkmale bewusst gemacht. Alle dürfen am Ende der Lernsequenz ihre eigene Saltoform springen.

Wir lernen den Salto vorwärts.

➔ Einen Bewegungsablauf planen, durchführen und auswerten: Vgl. Bro 1/1, S. 52 f.

«**Kleiner Salto**»: Aus kurzem Anlauf beidbeinig abspringen und auf dem leicht erhöhten Mattentisch eine Rolle vw. ausführen.

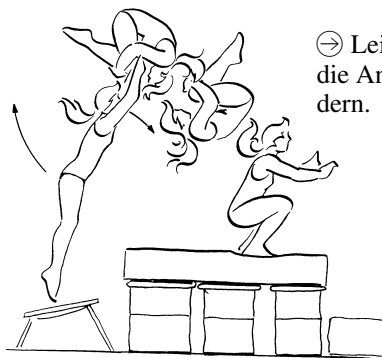
- Anlauf – Absprung. Rolle ohne Aufstützen der Hände ausführen.
- Unterschiede erleben: Eng gehockt – Schienbeine gefasst; weit gehockt – Schienbeine nicht gefasst.
- Mit schnellem Armeinsatz in Drehrichtung, mit langsamem Armeinsatz. Welches sind die Unterschiede?
- Gesäss hinten hochziehen und gleichzeitig die Arme vw. abwärts ziehen (bewusstes Auslösen der Rotation).
- Anlauftempo erhöhen und eine halbe oder sogar eine ganze Drehung ausführen.



⊗ Rund um den Mattentisch auch dünne Matten legen. Beim Anhocken die Knie wegen Verletzungsgefahr nicht schliessen!

Salto-Formen: Der «kleine Salto» wird auf verschiedenen Unterlagen mit verschiedenen Absprunghilfen erprobt. Mattentisch: Weichsprungmatten auf Barren (Holmen tief gestellt) oder Kombination: 1 Matte über einen Barren als Rollhilfe; 1 weiche Matte für den Niedersprung.

- Rollen auf einen Mattentisch: Aus Anlauf Absprung vom Minitrampolin und Rolle, bzw. «kleinen Salto» ausführen. Gleiche Bewegungsmerkmale wie beim kleinen Salto erproben.
- Möglichst die Schultern nicht mehr aufsetzen und wenn möglich eine ganze Drehung in enger Hocke bis zum Stand (in der Hockstellung) ausführen.
- Anlauftempo und Mattentischhöhe in Leistungsgruppen individuell variieren.
- Mattentisch tiefer stellen und Salto über ein Hindernis (Matte auf Bock, Gummiseil) springen.



⊗ Hilfestellung links und rechts vom Mattentisch!

➔ Leistungsgruppen bilden und die Anlagen individuell verändern.

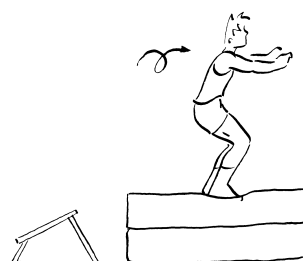
⊕ Anlauf zum Absprung mit Minitrampolin auf einen erhöhten Mattentisch einen Salto vorwärts gehockt zum sicheren Stand ausführen.

➔ Ganzheitlich lernen (GAG): Vgl. Bro 4/5, S. 14

Salto: Die S üben an frei gewählten Übungsstationen in Lerngruppen. Die S zum Beobachten anleiten: Bei jedem Durchgang wird ein bestimmtes Bewegungsmerkmal beobachtet.

Beobachtungskriterien:

- Sind die Arme beim Absprung gestreckt?
- Werden die Arme für die Unterstützung der Rotation schnell zu den Schienbeinen geführt?
- Wird zum richtigen Zeitpunkt geöffnet?
- Wird die Landung durch Tiefgehen abgefedert?



➔ Bewegungen lernen: Vgl. Bro 1/5, S. 12 und Bro 1/1, S. 48 ff.

➔ Transfer zum Salto vw. ins Wasser: Vgl. LM Schwimmen, Bro 3, S. 29.