

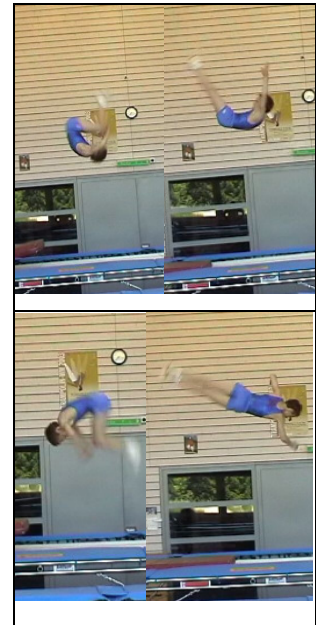
Schrauben vorwärts

55715

Flavio Bessi

Erarbeitung des Saltos vw mit $\frac{1}{2}$ LAD

- Am Trampolin oder an der Trampolinbahn Salto vw gehockt mit spätem Aufstrecken des Körpers.
- Das gleiche aber beim spätem Aufstrecken $\frac{1}{2}$ LAD einleiten. Die Betonung liegt auf „spät“. Durch diese ersten Übungen soll gewährleistet werden, dass der Turner die LAD in die richtige Richtung macht und sich nicht an dem Gefühl eines Rondat orientiert (welches eine LAD in die entgegengesetzte Richtung hat).




Erarbeitung am Trampolin

- Bauchsprung
- Bauchsprung mit $\frac{1}{2}$ LAD auf den Rücken
- Bauchsprung mit 1/1LAD auf den Bauch
- Rückensprung $\frac{1}{2}$ Salto vw auf den Bauch
- Rückensprung $\frac{1}{2}$ Salto vw mit $\frac{1}{2}$ LAD
- Rückensprung $\frac{1}{2}$ Salto vw mit 1/1 LAD
- Salto vw gestreckt mit 1/1 LAD.

Erarbeitung der Salto vw mit LAD durch Armsteuerung

- Imitationsübungen mit den Armen zum Lernen des Drehauslösemechanismus. Später werden die Arme sequenziell (nacheinander) oder herunter genommen. Bei dieser Übung soll der Turner jedoch nur mit einem Arm arbeiten. Der andere bleibt in Hochhalte.
- Absprung vom Minitramp zum $\frac{1}{4}$ Salto vw. Der Turner hat dabei die Aufgabe, dieselbe Armbewegung zu machen
 - 👉 Der Trainer soll den Turner mit beiden Händen umfassen und zu sich drehen
- Am Trampolin oder Trampolinbahn Salto vw gestreckt mit $\frac{1}{2}$ LAD. Der Turner muss sich das gleiche vornehmen wie vorhin. Der einzige Unterschied ist, dass er mehr Schwung hat, so dass ein Salto zustande kommt.
„Schulter unter die Hüfte bringen!“
- Das gleiche wie vorhin. Diesmal versucht aber der Turner mit der Hand an die gegenüberliegende Hüfte zu kommen und weiter zu drehen (1/1 LAD).
- Salto vw mit 1/1 LAD unter originalen WK-Bedingungen

Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

- ☹ Die Arme sind bereits beim Absprung zu nahe am Körper. Dadurch kann der Turner nicht ausreichend in die LAD beschleunigen.
 - 😊 Massenträgheitsmoment beim Absprung maximieren, indem die Arme zunächst deutlich nach außen gebracht werden, erst dann an den Körper heranziehen.
- 

-
- ☹ Der Turner löst die Schraube zu früh aus. Eine Drehabstoßschraube entsteht.

😊 Bewusst die Auslösung der LAD verzögern: $\frac{1}{4}$ Salto vw turnen und erst dann Arme einsetzen

😞 Der Turner konzentriert sich ausschließlich auf die Schraube und springt nicht mehr richtig ab. Es wird nur gedreht

😊 Zurück zum Salto vw gestreckt (ohne Drehung)

😞 Die halbe Drehung wird zu früh eingeleitet.

Dadurch bekommt der Turner oft das Gefühl, dass er falsch herum dreht (Problematik der Drehung in Normalstellung und kopfüber)

😊 Erst nur $\frac{1}{2}$ LAD einleiten, wenn die Wand vor dem Trampolin für den Turner wieder sichtbar wird (auch mit nur $\frac{1}{4}$ D)

☹ Der Turner verwendet eine Barany-Technik und zeigt immer eine geschlossene Körperhaltung

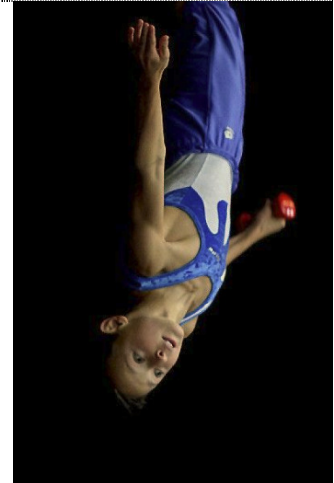
😊 Mehr Fersenbeschleunigung

☹ Der Turner dreht hin und zurück

😊 Betonung der Asymmetrie zwischen beiden Körperseiten

☹ Zu späte Drehung

😊 Das Herunternehmen des Armes mit einem kleinen Gewicht betonen (Manschetten oder kleiner Hantel)



Kontakt

Telefon: 0761 / 2034525

Email: fb@sport.uni-freiburg.de

Homepage: www.turnlehre.de