


Gerätturnen 



Methodik Salto rückwärts

Dr. Flavio Bessi


Turnfestakademie – Berlin 2005

Gerätturnen 

Leistungs- und Lernvoraussetzungen

- **Konditionell**
 - Reaktives Sprungverhalten
 - Mittelkörperspannung
- **Koordinativ**
 - Orientierungsfähigkeit
 - Kopplungsfähigkeit
- **Technisch**
 - Erfahrung mit Drehungen rückwärts
 - Das entsprechende vorgeschaltete Element
 - Landeerfahrung

Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©

Gerätturnen 

Anzustrebende Bewegungsmerkmale

- Aus dem Vorelement schnellkräftiges Nach-Oben-Bringen der Arme mit Blockierung (Arme abrupt abbremsen)
- Reaktiver Absprung mit völliger Körperstreckung und leichter Hüfteinsatz, dabei Kopf gerade (nicht im Nacken)
- Steiles Steigen
- Die Hände werden beim Salto rw gehockt an die Schienbeine herangebracht (beim Salto rw gestreckt werden die Hände an die Hüfte herangebracht, wenn der Körper kopfüber ist)
- Der Salto sollte mindestens kopfhoch geturnt werden
- Leichte Aufstreckbewegung der Gelenke zur Landung


Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©

Gerätturnen 

Biomechanische Betrachtung

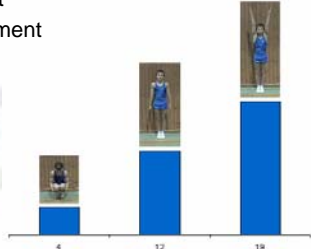
- rotatorische Bewegung
- Drehachsen
 - kurzzeitig feste Drehachse „Füße“
 - freie Drehachse (Breitenachse des Körpers)
- Die drei Newton'schen Gesetze sind für den Salto von Bedeutung.
 - Aktions-Reaktionsgesetz
 - Trägheitsgesetz
 - Kraft und Beschleunigung

Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©

Gerätturnen 

Biomechanische Betrachtung

- Drehimpuls
- Drehgeschwindigkeit
- Massenträgheitsmoment



Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©

Gerätturnen 

Jetzt an die Praxis!



Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©


Gerätturnen

THEORIE ist,


wenn man alles weiß,

aber nichts klappt.



Quelle: Schweizer 2002

Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©


Gerätturnen


PRAXIS ist,

wenn alles funktioniert,

aber keiner weiß warum.



Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©


Gerätturnen

**Bei uns war
THEORIE und PRAXIS
eng verflochten:**



**nichts hat geklappt
und keiner wußte warum!**

Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©


Gerätturnen

**Wir wissen jetzt einiges mehr,
damit möglichst viel klappt !**



Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©


Gerätturnen

**Vielen Dank,
dass ihr mitgemacht habt!**



www.flavios.de – www.turnlehre.de

Turnfestakademie – Berlin 2005 FB©