Methodik des Saltos vw. (gehockt)

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 12

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Methodik des Saltos vw. (gehockt)

Clemente Gilardi, Magglingen

1. Motivierung

Der Salto vw. ist eine immer weniger ausgeführte Mut- und Geschicklichkeitsübung; ist es vielleicht eine Folge der Akzeleration, dass unsere Jugend — allgemein grösser geworden als vor Jahren — Schwierigkeiten bei jeder Uebung hat, bei welcher es sich um Rotation handelt?

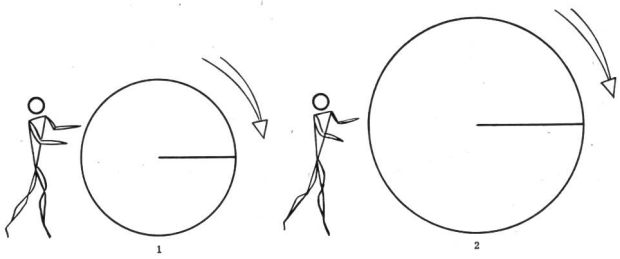
Aus diesem Grund und mit dem Wunsch zur Wiederbelebung des Bodenturnens beitzutragen, wollen wir die Methodik des Saltos nochmals skizzieren.

Wir werden versuchen, neben den Vorübungen und der Aufbaureihe auch die methodischen Hilfsmittel sowie die Fehlerquellen und die Hilfegebung zu beschreiben. Nicht zu vergessen ist, dass der Salto eine Vorwärtsbewegung ist (= vom Körper weg), vom rein technischen Standpunkt aus gesehen schwieriger als viele Uebungen nach rückwärts, psychisch gesehen aber dem Schüler leichter vorkommt. Man geht lieber vorwärts als rückwärts!

2. Allgemeine Erkenntnisse

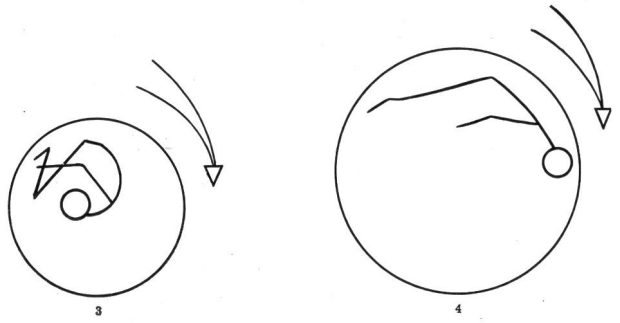
2. 1.

Mit gleicher Kraft in gleicher Richtung angetrieben, dreht ein Rad mit einem kleinen Radius schneller als eines mit grossem Radius (Zeichnungen 1 und 2):



2. 2.

Das gleiche geschieht auch bei einer Drehung des Körpers. Ist dieser «zusammengerollt», dann erfolgt die Rotation um die Querachse viel schneller, als wenn der Körper mehr oder weniger gestreckt ist (Zeichnungen 3 und 4):



2. 3.

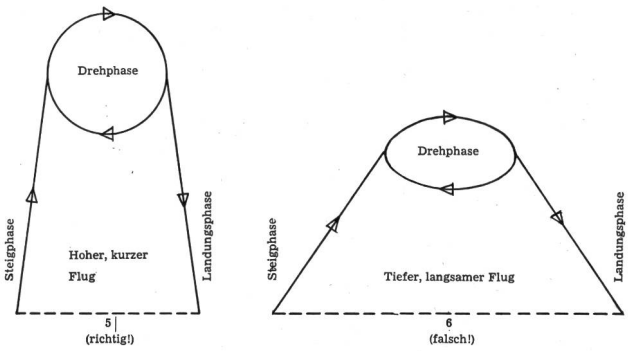
Wenn beim Salto vw. gehockt die schnellste Rotation gewährleistet wird, dann ist es auch möglich, die Uebung in die Höhe zu treiben; nur so kommen wir zur richtigen Ausführung der Bewegung.

Wir unterscheiden:

— Steigphase
— Drehphase
— Landungsphase

Eine schnelle Rotation (Drehphase) ermöglicht eine grosse Steigerung in die Höhe. Eine langsame Rotation muss früher eingeleitet werden; darum ist es nicht möglich, die Bewegung in die Höhe zu treiben.

Die Zeichnungen 5 (richtig!) und 6 (falsch!) zeigen es!



2. 4.

Aus dem Obgenannten geht hervor, dass der methodische Aufbau des Saltos vw. aus der Suche nach Höhe und Rotation und deren Verbindung besteht.

3. Vorübungen

3. 1.

Rotationsgefühl

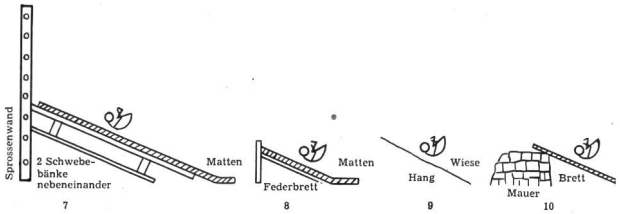
Der Salto vw. gehockt ist nichts anderes als eine frei in der Luft ausgeführte Rolle vw. Darum ist die Rolle vw. in allen Formen die wichtigste Vorübung für den Salto vw.

Zu beachten: Im Hinblick auf den Absprung beim Salto selber wird die Rolle vw. mit Anlauf immer aus dem S c h l u s s s p r u n g ausgeführt!

3. 1. 1.

Rolle vw. auf einer schiefen Ebene (Zeichnungen 7, 8, 9 und 10):

— aus der Grätschstellung
— aus dem Stand mit geschlossenen Füssen



3. 1. 2.

Rolle vw. auf der Ebene (Matten, Wiese, Heu- oder Strohunterlage):

— aus dem Stand (Grätschstellung und geschlossene Füsse)
— mehrere Rollen vw. hintereinander (Zeichnung 11)
— wer macht am meisten Rollen auf einer begrenzten Strecke?

11

— 3 Schritte Anlauf, Schlusssprung, Rolle vw. (Zeichnung 12)

Schlusssprung

12

— dito, aber stützen nur auf einer Hand (diese schon beim Anlauf von dem Gesicht, die andere neben dem Kopf)
— dito, ohne zu stützen (beide Hände schon beim Anlauf neben dem Kopf).

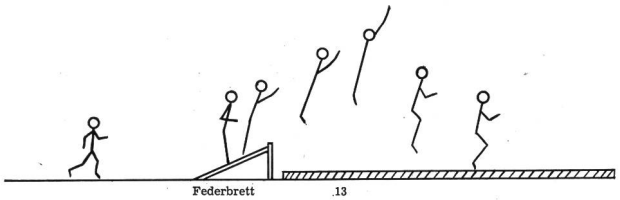
NB: Beim Rollen:
— Runder Rücken
— Der Kopf darf die Drehfläche nie berühren (Kinn auf der Brust)
— Nach eingeleiteter Drehung umfassen die Hände sofort beide Unterschenkel.

3. 2.

Steigphase

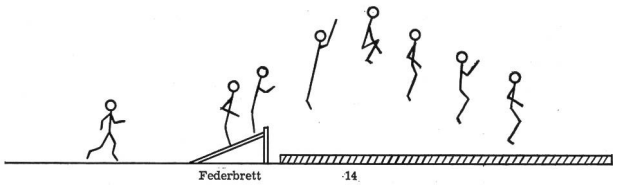
3. 2. 1.

— Einige Schritte Anlauf, Schlusssprung, Strecksprung. Die Arme schwingen vorwärts-hoch (Zeichnung 13):



Federbrett 13

— Dito, aber mit schnellem Anziehen der Beine während des Fluges und unmittelbar folgendem Fassen der Unterschenkel (Zeichnung 14):



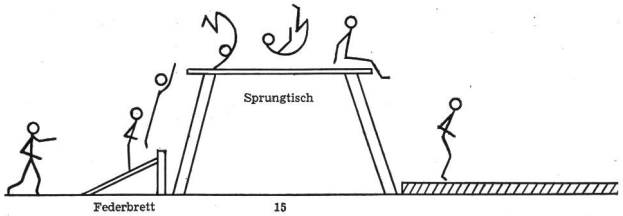
Federbrett 14

4. Aufbaureihe

4. 1.

— Alle die unter 3. 1. 2 angegebenen Formen, die Drehfläche wird aber ständig erhöht:
  — mehrere Matten aufeinander
  — Matten auf dem längsgestellten Barren
  — Sprungtisch (Zeichnung 15)
  — Heu- oder Strohhaufen

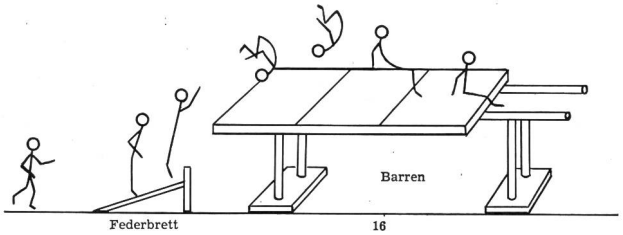
NB: Verwendung des Federbrettes nach Höhe der Drehfläche!



Federbrett 15

4. 2,

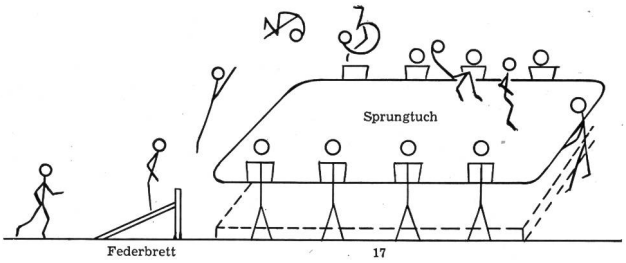
— Salto vw. zum Sitz; erhöhe Landungsfläche:
  — mehrere Matten aufeinander
  — Matten quer auf dem längsgestellten Barren (Zeichnung 16)
  — Durch 4 Helfer gehaltene Matte
  — Heu- oder Strohhaufen



Federbrett 16

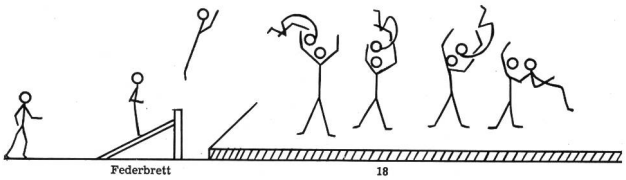
4. 3.

— Salto vw. zum Stand:
— zuerst ins Sprungtuch, sofern eines vorhanden (Zeichnung 17):



Federbrett 17

— mit Hilfe von zwei Partnern (Zeichnung 18):



Federbrett 18

NB: Der andere Partner arbeitet umgekehrt!
— dito, aber ohne Federbrett

4. 4.

— Freier Salto vw. gehockt. Die effektive Hilfeleistung wird allmählich verkleinert, geht über zur psychologischen Hilfeleistung (nebenan stehen und bereit sein zur Intervention), und auch diese verschwindet, wenn die Schüler die Uebung beherrschen.

NB: Bei den Uebungen 4. 3. und 4. 4. kann unmittelbar nach der Absprungstelle eine auf verschiedenen Höhen gehaltene Schnur dazu dienen, die Höhe des Sprunges zu steigern.

5. Fehlerquellen

5. 1.

Bei der Steigphase:
— Fehlen des Armschwunges nach vorwärts-hoch beim Absprung
— Zu starke Vorlage beim Absprung
— Armschwung von oben nach unten gleichzeitig mit dem Absprung, oder unmittelbar nachher (zu früh!)
— Zu frühes Anhocken (Gruppieren)

5. 2.

Bei der Drehphase:
— Ungenügendes Anhocken (Gruppieren) = Verlangsamung der Rotation
— Zu langsames Anziehen des Kopfes und Armbewegung (Fassen der Unterschenkel) = Die Rotation ist zu wenig aktiv!

5. 3.

Bei der Landungsphase:
— Zu spätes Strecken nach der Drehung
— Zu entspannte Landung = kein sicherer Stand nach dem Salto!

(Aus dem Stoff des Zentralkurses für Leiter und Instruktoren der kantonalen WK 1966)