

Geräteturnen: Rotation vorwärts

Bewegungsverwandtschaft

Lektionsziel

Verstehen, dass sich die Qualität einer technisch korrekten Rolle vorwärts direkt auf das Lern-tempo und die Sicherheit von schwierigeren Elementen mit Rotationen um die Breitenachse auswirkt. Beispiel: Salto vw bis zum Doppelsalto vw am Mini-trampsprung, Rolle vw («Rugeli») an den Schaukelringen etc.

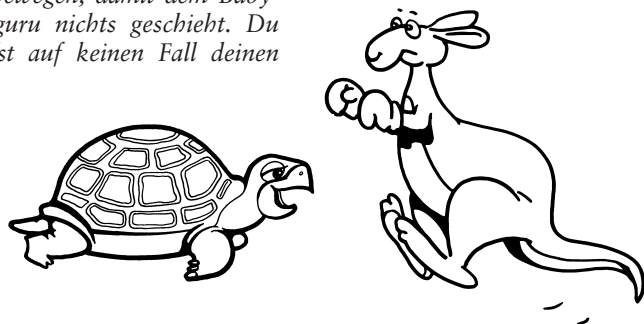
Wohin die Reise der Rolle vorwärts führen kann

Priorität der richtigen Rolle vorwärts: Der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen, das Becken ist aufgerichtet, der Rücken bleibt immer rund.

Metapher: Die Geschichte vom kleinen Känguru und der Schildkröte

«Stell dir vor, du bist ein Känguru und du hast in deinem Beutel ein kleines Babykänguru, das du um jeden Preis beschützen willst. Du musst dich also sehr sorgfältig bewegen, damit dem Babykänguru nichts geschieht. Du darfst auf keinen Fall deinen

Bauch jemandem entgegenstrecken oder deine Beine so nah an den Bauch ziehen, dass es erdrückt wird. Das kleine Känguru braucht immer Luft und Raum. Der obere Rücken ist immer so rund und stabil wie der Panzer einer Schildkröte.»



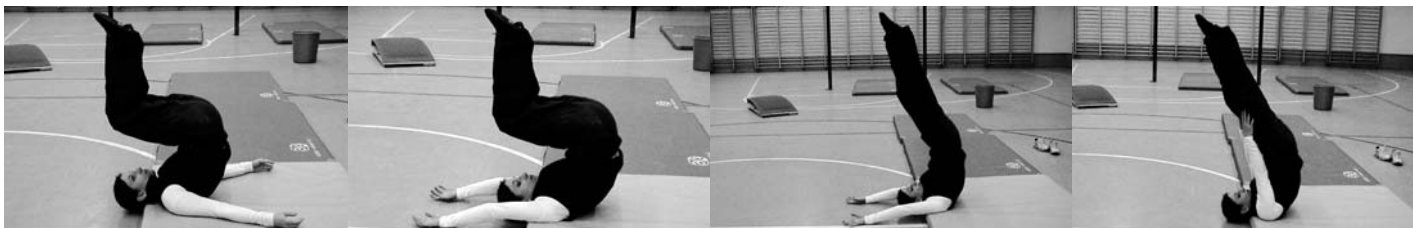
Lektion

Einführung der korrekten Position für Rotationen um die Breitenachse.

Material

Matten, dicke Matten, Minitramp, Schaukelringe

Entscheidende vorbereitende Übungen



Organisation

Die Turnenden verteilen sich entlang der Mattenbahn. Ausführung: alle gleichzeitig.

Übungen

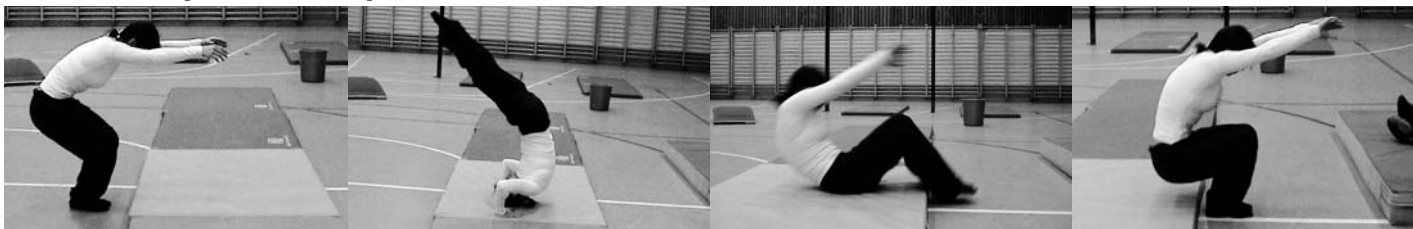
– Gehockte Kerze. Eine bequeme Position im Gleichgewicht finden. Die Bauchmuskeln (Abdominals = «Sixpack») sind entspannt. Die ganze Stützkraft kommt aus dem

runden oberen Rücken (Schildkrötchenpanzer).
– Armhaltung spielerisch verändern ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
– Beinhaltung verändern, strecken und beugen, ohne Ein-

satz der Bauchmuskeln und ohne das Gleichgewicht zu verändern.
– Schwierigste Form: Kerze mit Armen in die Vertikale gestreckt.

Rolle vorwärts

– Hockstand, abrollen rückwärts zur Kerze (gehockt oder gestreckt), abrollen vorwärts zum Hockstand
– Rolle vorwärts gehockt oder mit gestreckten Beinen.



Priorität der Positionen

Der Bauchnabel bleibt immer gegen die Wirbelsäule gezogen (kleines Känguru beschützen), der obere Rücken bleibt immer rund (Schildkrötchenpanzer). Die Zuschauer dürfen nie die

Ohren des Turnenden sehen. Die Arme sind immer neben den Ohren.

Priorität der Bewegung

Die Rolle ist ein harmonischer Ablauf. Während der Rolle ist

keine isolierte Bewegung erkennbar.

Häufigster Fehler

Während des Abrollens schliesst sich der Hüftwinkel und der Rücken wird beim Aufrollen auf

die Füße gerade. Dies ist durch eine bestimmte Bewegung des Kopfes leicht erkennbar: Heben des Kinns beim Aufstehen.

Salto vw vom Minitramp auf Mattenstapel



Aus dem Stand: Die Ausholbewegung des ganzen Körpers und die Absprungposition möglichst nahe an der Vertikalen sind entscheidend, um während der Ro-

tation den oberen Rücken in dieselbe runde Position wie bei einer Rolle vw am Boden bringen zu können. Nicht vergessen: Gleichzeitig den Bauchnabel ge-

gen die Wirbelsäule ziehen (Babykänguru beschützen und ihm Luft lassen).
Achtung: Knie immer eine Hand breit auseinander, um

Verletzungen des Gesichtes bei der Landung in der Hocke zu vermeiden. Rolle vorwärts anhängen.

Vorbereitung Doppelsalto vw mit dem Minitramp



Mit wenigen Schritten Anlauf: Bewegungsablauf dito Salto vw.

Ziel

Bewegung so lange optimieren, bis der Salto vw und die anschließende Rolle vw gehockt

zu einem harmonischen Ablauf verschmelzen.

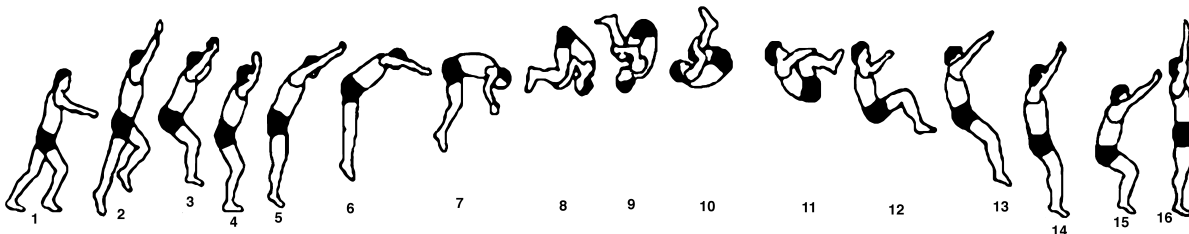
Trainerhilfe

Der Trainer steht von Anfang an auf dem Mattenberg und greift erst nach der Rotation des Sal-

tos ein, um die Rolle mit der weiter entfernten Hand am Nacken und der näheren Hand am Bauch zu begleiten. Er muss bereit sein, die Rotation aktiv zu beschleunigen, wenn die Turnenden das Stadium erreichen,

in dem sie nach dem Salto vw die Matte mit den Füßen nicht mehr berühren und einen $1\frac{3}{4}$ Salto auf den Rücken ausführen würden.

Salto vorwärts am Boden



In der Öffnungsphase gilt es zu beachten, dass der Bauchnabel gegen die Wirbelsäule gezogen bleibt und dass das Becken aufgerichtet ist. Es werden nur die

Beine ausgestreckt. Je nach Höhe und Schnelligkeit der Rotation verändert sich die Richtung der Öffnungsphase. Je höher und schneller, desto früher.

Priorität

Die Kraft des Absprungs geht durch den ganzen Körper und wird in Höhe und Rotation umgesetzt. Harmonischer Ablauf

der Rotation bis zum sicheren Stand.

«Rugeli» an den Schaukelringen:



Der obere Rücken bleibt immer rund (Schildkrötchen), der Bauchnabel bleibt immer gegen die Wirbelsäule gezogen (Babykänguru).

Häufigster Fehler

Während der Rotation vw schliesst sich der Hüftwinkel (siehe Rolle vw!).

Katharina Stucki