



WS 205-01 | Von der Rolle vw. zum Salto vw.

Referentin: Steffanie Bratan

Freitag, 07.02.2025 | 15:00 – 16:30 Uhr

Gerade wenn wenig Trainingszeit zur Verfügung steht, ist es umso sinnvoller nicht nur schon bekannte Bausteine beim Erlernen schwieriger und komplexer Elemente zu nutzen, sondern vorausgehende (Grundlagen-)Elemente so zu erarbeiten, dass der Zusammenhang zu dem schon Bekannten deutlich wird.

Beim Erlernen des Saltos vorwärts kann man sich die Bausteine der Rolle vorwärts zu Nutze machen. Natürlich nur, wenn diese Bausteine schon beim Erlernen der Rolle benutzt wurden.

In diesem Workshop möchte ich euch einen möglichen methodischen Aufbau von der Rolle vorwärts eben zum Salto vorwärts aufzeigen.

Ebenso wird Thema sein, welche Voraussetzungen dafür benötigt werden und wie man diese schulen kann.

Wichtig ist, dass man Fehler erkennt. Denn nur dann kann man sich Gedanken machen, was man ändern muss, um den Fehler zu beheben. Die Fehlererkennung nehmen wir anhand von Videoaufnahmen vor.

Geplant ist auch die praktische Demonstration des vorgestellten methodischen Aufbaus. Teilweise wird dies anhand von Videoaufnahmen geschehen, teilweise hoffentlich live aus der Halle heraus.

Das Aufzeigen einer möglichen Hilfestellung darf nicht fehlen, und soll live gezeigt werden.

Hier als Gedächtnisstütze die wichtigsten Eckdaten zu diesem Thema:

Möglicher methodischer Aufbau:

1. gebückte Rolle vorwärts in den Streckstuhl erlernen unter der Berücksichtigung des nahen Handaufsatzes und des „Versteckens der Ohren“
2. diese gebückte Rolle vorwärts auf Erhöhung üben (Weichbodenmatte; Mattenberg eventuell mit Absprungunterstützung durch das Minitrampolin)
3. Einbauen der Bausteine „Anfersen“ und „Päckchen“ (auf Weichbodenmatte; auf Mattenberg mit Hilfe des Minitrampolins)
4. Salto vorwärts an unterschiedlichen Stationen/Geräten (aus Anlauf auf Weichbodenmatte/Boden; mit Hilfe des Minitrampolins u.U. zunächst noch auf Erhöhung)





Voraussetzungen:

- Erfahrung sammeln mit Schaukeln bis auf die Füße, und es auch schaffen.
- Die Positionen Päckchen 1 und 2 kennenlernen und halten können.
 - Päckchen 1 = jede Hand hat ihr eigenes Schienbein zum Festhalten
 - Päckchen 2 = die Arme werden frei und gestreckt neben den angewinkelten Beinen gehalten
- Sit-ups
- Erfahrung sammeln und Kontrolle erlangen über die Körperhaltung beim Springen am Trampolin
- Beinkraft zum Landen
- Sprungkraft und reaktive Kraft zum Abspringen
- Bausteine „gebückte Rolle vorwärts in den Sitz“, „Anfersen“, später auch Prellsprung und Plié

Mögliche Fehlerbilder und Erkennen/Korrigieren von Fehlern:

- Kopf im Nacken (beobachten, ob das Kind die Übungen zur Schulung der Voraussetzungen schafft)
- Körperhaltung/Armhaltung beim Absprung falsch → oft zu viel Vorlage; Hüftwinkel; Arme unten
- Päckchenposition zu offen (beobachten, ob das Kind die Übungen zur Schulung der Voraussetzungen schafft)
- Beinkraft ausreichend?
- Falsche Vorstellung der Bewegung bzw. nicht ganz korrekte Anweisungen?

Eine Möglichkeit der Hilfestellung:

Steht man auf der rechten Seite des Kindes, hält man die linke Hand nach außen gedreht bereit, um das Kind am Bauch für die Höhe des Saltos zu unterstützen.

Die rechte Hand unterstützt die Drehung am eher oberen Rücken etwa zu dem Zeitpunkt, wenn der Oberkörper des Kindes am Trainer vorbeigeht.

Diesen überkreuzten Sandwichgriff kann man gut über längere Zeit und sowohl bei kleineren als auch größeren Kindern anwenden.

Er lässt sich prima schon bei der Vorübung an der Weichbodenmatte üben.

