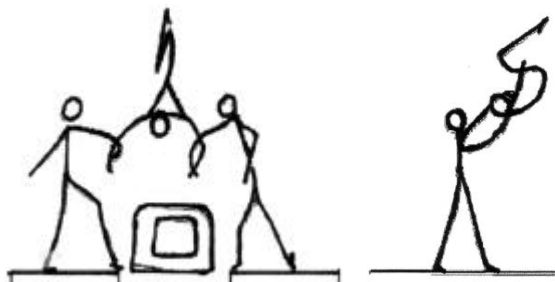




Boden: Salto vorwärts gehockt

Vorübungen – methodische Tipps



Hilfe mit Handfassung

Hilfe mit Drehgriff

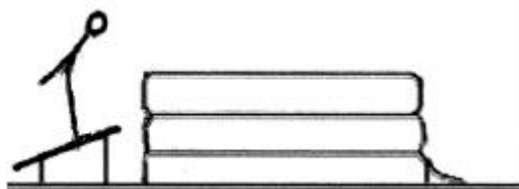
Aus dem Stand **am Minitrampolin** 2-3 mal Federn mit anschließendem Salto. **Zwei Helfer unterstützen** die Bewegung mit Handfassung und/oder Drehgriffhilfe.



Der Übende springt **vom Kasten in das Trampolin** und turnt den Salto vorwärts. **Zwei Helfer unterstützen** die Bewegung mit Drehgriffhilfe.

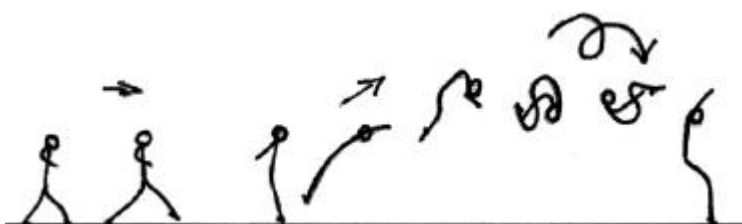


Salto vorwärts **aus dem Anlauf mit Absprung am Reutherbrett**. **Ein Helfer sichert** am Weichboden.



Lernmöglichkeit 2: Der Mattenberg

- Sprungrolle auf die Erhöhung
- Sprungrolle in den Sitz
- Salto vorwärts in den Hockstand
- Salto vorwärts in den Stand
- Salto ohne Mattenberg mit Sicherung
- Salto vorwärts mit Reutherbrett (s.o.)



Zielübung: Salto vorwärts gehockt auf dem Boden