

Turnerinnen/Turner: Minitramp

# Salto vorwärts gestreckt mit 1/2 Drehung oder Barani

## Vom Element zur Kernpose/Fehlerkorrekturen

Der Salto vw. gestr. mit 1/2-Drehung oder Barani ist ein sehr häufig gezeigter Sprung an Wettkämpfen im Einzelgeräteturnen. Er ist als Element mit der Schwierigkeit 7 eingestuft und kann somit in der Kategorie K7 mit einer Ausgangsnote von 10,0 Punkten geturnt werden. In der vergangenen Saison führten die Ausführung und die Bewertung dieses Sprunges zu Diskussionen. Das Kernlehrmittel Jugend und Sport und die Fachgrundlagen Getu/Kutu/Trampolin sowie die Posentabellen und die Lernschrittfolgen werden in den Kursen angewendet und stellen eine Weiterentwicklung der Broschüre Spielturnen dar. Dieser Artikel hat das Ziel, die Unklarheiten bezüglich der Technik dieses Sprunges zu beseitigen und eine mögliche Anwendung des «neuen» Technikmodells aufzuzeigen.

## Technische Beschreibung

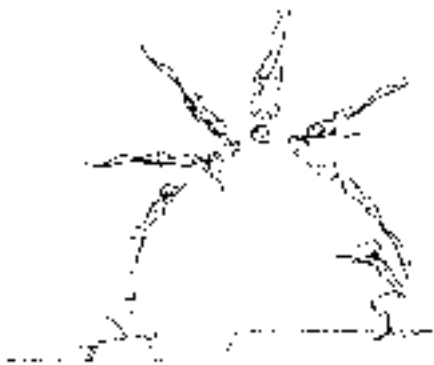


Illustration: Hermann Hofmeister

Abbildung 1: Barani auf dem Trampolin

### 1. Flugphase (Absprung und Einleitungsphase)

**Anlauf:** Der Anlauf war im Spielturnen ein Baustein und ist keine Kernpose im Sinne der Fachgrundlagen. Klar ist, dass Laufen und Rennen zur athletischen Grundausbildung von allen Sportlerinnen und Sportlern gehören. Der Anlauf ist eine wichtige Voraussetzung beim Minitrampspringen und wird im Training oft vernachlässigt, besonders im Training mit Kindern ist auf die Schnelligkeit zu achten. Aus einer zu geringen Anlaufgeschwindigkeit resultieren Sprünge, die in der Höhe und im Bewegungsumfang limitiert sind.

**Absprung:** Um den Anlauf optimal in Höhe umzusetzen, müssen die Neigung des Minitramps und die Länge des Schlussschritts

aufeinander abgestimmt sein. Es gilt, dass der Einsprungwinkel in das Tuch gleich dem Auswurfwinkel ist.

Der Armzug muss von hinten sein, die Armhaltung ist grundsätzlich frei. Wichtigstes Kriterium dabei sind die Geschwindigkeit des Armzuges und die damit verbundene Zeit, die benötigt wird, um ihn auszuführen. Der Armzug hat einen direkten Einfluss auf die Sprunghöhe. Beim Verlassen des Tuches muss die Kernpose 2 (Grundstellung mit Armen in Hochhalte) eingenommen werden.

**Einleitungsphase:** Um die Vorwärtsrotation zu beschleunigen, wird eine minimale C-Plus-Pose eingenommen.

### 2. Flugphase (Öffnungsphase)

**Öffnungsphase:** Kurz bevor eine halbe Drehung um die Körperbreitenachse gemacht ist, muss die halbe Drehung um die Körperlängsachse eingeleitet werden. Dies geschieht durch eine Verlagerung des Körperschwerpunktes (KSP): Die leichte C-Plus-Pose wird durch Senken der Arme verlassen und die Kernpose 1 (Grundstellung mit Armen in Tiefhaltung) wird eingenommen; durch das Drehen und Senken des Kopfes wird die Längsachsendrehung (LAD) eingeleitet. Kurz nachdem die halbe Drehung um die Körperbreitenachse beendet wird, ist die LAD bereits fertig und der Kopf nimmt wieder die neutrale Stellung der Kernpose 1 ein. Die Drehungen um Längs- und Breitenachse sind in der Kernpose 10 (Fliegen und Landen) zusammengefasst.

**Landung:** Zur Vorbereitung der Landung muss die Kernpose 2 eingenommen werden; das geschieht durch das Heben der Arme zur Hochhalte. Die Landung erfolgt durch die S-Pose, welche in der Kernpose 10 beschrieben wird.

### Fehler und Korrekturen

Beobachten	Beurteilen	Beraten
Häufiger Fehler		Mögliche Korrektur
Sprung zu weit/zu flach	Anlauf zu langsam Schlussschritt zu kurz Minitramp zu flach Armzug zu langsam Kernpose 2 nicht eingenommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rennen/Laufen</li> <li>• Marke für Absprung setzen</li> <li>• Minitramp steiler einstellen</li> <li>• Strecksprung</li> <li>• Übungen aus Kernpose 2</li> </ul>
Sprung aus der Achse	LAD zu früh LAD nicht durch KSP-Verlagerung LAD durch Rotation aus dem Tuch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung aus Kernpose 2</li> <li>• Übung aus Kernpose 10</li> <li>• Übungen aus Kernpose 10</li> <li>• Übung aus Kernpose 10</li> </ul>
Gebeugte Haltung bei der Landung	Zu wenig BAD Kernpose 2 nicht eingenommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernschrittfolge Trampolin</li> <li>• Übungen aus Kernpose 2</li> </ul>



Foto: Marco Schatzmann

## Verwendete Kernposen

**Kernpose 1:** 2. Flugphase

**Kernpose 2:** 1. Flugphase (Absprung) und 2. Flugphase (Landungsvorbereitung)

**Kernpose 10:** 1. und 2. Flugphase (Landung)

## Häufige Fehler und mögliche Korrekturen

Die hier aufgezeigten Fehler und die dazugehörigen Korrekturen sind als Beispiele zu betrachten. Sie sollen zeigen, wie Korrekturen mit den Kernposen gemacht werden können.

Matthias Bechter, Ressort GETU