

Getu-Kurs Sprung K 1 – 4 vom 16. März 2004

Spielerisches Einführen der Sprünge, Hilfestellung, Korrekturübungen

Einleitung

Die Einführung eines neuen Elementes bedingt die genaue Vorstellung und das Wissen der dazu benötigten Voraussetzungen.

Beispiele:

Wie sieht das perfekt geturnte Element aus? → Turnsprache 2004 (nicht aber EGT 2001)

Wie heisst das Element in der Turnsprache, und was bedeutet es?

Kann das Element in Phasen zerlegt werden?

Gibt es Bewegungsverwandtschaften? (andere Elemente am gleichen oder anderen Gerät) → J+S

Was für Wertungskriterien sind zu berücksichtigen? → EGT 2001 mit Ergänzungen 2002

Je präziser die Vorstellung desto grösser der Erfolg

Realisierung

Das Element: K4 Salto vw gehockt

Zwischen 14 und 18 m Anlauf, Salto gehockt zur Landung auf der 40er Matte

Positiv umformulierter Elementbeschreibung gemäss Weisungen EGT 2001

Erste Flugphase (Absprung und Einleitungsphase)

- Armzug von hinten nach vorn
- Die Arme werden bis zur Vor-Hochhalte geführt (ca. 1 oder 11 Uhr)
- dynamischer Absprung
- I-Pose
- Aktive Einrollbewegung (Aktionsmoment)

Höhe und Weite

- Der Abstand zwischen dem Absprung und der Landung beträgt mind. 60 cm und höchstens Körpergrösse (TurnerIn)
- Die Höhe der Hüfte muss beim Drehpunkt mindestens der Körpergrösse entsprechen

Zweite Flugphase (Öffnungsphase)

- Aktives schnelles Körperstreckung (Körperöffnungsmoment)
- I- Pose

Landung und Richtung

- Von der I-Pose über die S-Pose zum sicheren Stand
- Anlauf, Sprung und Landung sind auf einer Linie

Haltung

- während des ganzen Sprunges bleibt der Körper gespannt
 - Die Füsse sind gestreckt
 - Die Kopfhaltung entspricht der Verlängerung des Körpers
-

Vorbereitende Übungen

Es gelten die gleichen Voraussetzungen wie beim K1 Sprung
Das Beherrschen der Rolle vw mit aktivem Öffnen des Körpers (durch die Kerze)
Kopfstand, speziell das schnelle Heben der Beine
Rolle vw zum Handstand, schnelles Heben der Beine

Starke Fussgelenke für die Landung

- Gelenktraining mit Brettli, Fusskreisen aktiv

Gute Orientierung im Raum

- Das Ergebnis einfacher Rechnungen geben, nach Öffnungsphase

Posentraining

- I – S-Pose: Nach Überschlag ab Mattenstapel

Einführende Methode (Vorausgesetzt werden die Sprünge K1 - K3)

Geräteaufstellung wie Sprung K2

Nach kurzem Anlauf Rolle vw

Hilfestellung: Eine Hand im Nacken, die Rolle begleitend

Rolle vw und strecken des Körpers, nachdem die Hände die Matte berührt haben. Landung in I-Pose

Hilfestellung: Die Hände beim Rücken und Gesäss erleichtern die Öffnungsphase.

„Rolle“ vw nach kurzem Anlauf und strecken des Körpers ohne berühren der Matte (Bömbeli). Landung in I-Pose, liegen bleiben. (Vorschlag für einen neuen K3 Sprung)

Sichern: Bereit, die Landung sanft einzuleiten

Landefläche erhöhen immer um ca. 40 cm

¾ Salto vw, Landung in I-Pose, liegen bleiben.

Sichern: Stand zwischen Mini und Matte.

Die Höhe der Landefläche entspricht nun der Körpergrösse

¾ Salto vw, Landung in I-Pose, liegen bleiben. Immer früher öffnen

Sichern: Stand zwischen Mini und Matte.

Geräteaufstellung wie verlangt

Salto vw, Landung durch I – S-Pose. Immer früher öffnen

Hilfestellung: Zuerst im Rücken stützen, nach der Öffnung die andere Hand auf den Bauch bis zur sichern Landung begleitend

Positive Korrekturen: WICHTIG immer nur **einen** Hinweis aufs Mal

- Gemäss dem positiv umformulierten Elementbeschrieb Seite 1
- Beim Einsprung tiefer KSP
- Hocke während dem Salto nur etwas mehr als 90° geschlossen
- Landung abfedern. (Stossdämpfer)

Tipps

- Fortschritte, auch kleine, unbedingt loben.
- Sagen, was gemacht werden soll. Wörter wie nein, nicht etc. unbedingt vermeiden (hemmen den Fortschritt)
- Einander positiv korrigieren lassen
- Sprung zeichnen lassen, einzelne wichtige Posen. Wie war Deine Landung, wie ist Deine Position in der Luft
- Videoaufnahmen machen und sofort anschauen. Früh damit beginnen, damit die eigene Vorstellung verbessert werden kann

Varianten

- ¾ Salto mit ½ Drehung
- Salto vw geh. über Gummiseil
- Salto vw geh. mit ½ Drehung
- Salto vw geb.
- Salto vw geb. mit ½ Drehung