

Strecksprung



Beschreibung der Hilfestellung

Der Trainer ist darauf vorbereitet, den Schüler beim Absprung vom Minitrampolin abzuholen (1). Seine Hände legen sich mit einem Klammergriff um die Taille des Schülers (2), und zwar so, dass er den Körper des Schülers gerade halten und ihn auch anheben kann (3). Sobald der Schüler wieder fällt, kann ihn die Lehrperson bremsen und so das Einknicken des Rumpfs verhindern (4) (5). Der Schüler bleibt gesichert, bis er wieder steht, was die Kräfte abfedert, die auf die Gelenke des Schülers wirken (6).

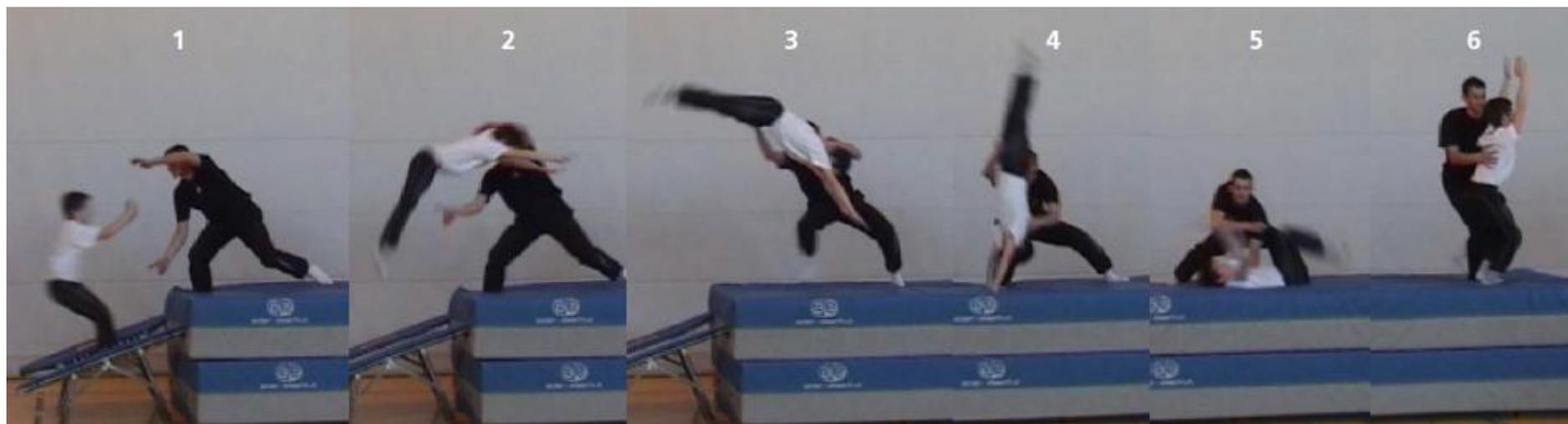
Tipp

Mit einem Fuss auf dem Minitrampolin und dem andern auf der dicken Matte erwartet die Lehrperson den Schüler. Dank dieser Position kann er ihn schnellstmöglich abholen und sich aktiv zu ihm hinbewegen. Zur Verbesserung der Streckbewegung kann man für die Landung zwei 40-cm-Matten bereitstellen. Diese Installation zwingt den Schüler in die Höhe.

Beobachtungen

Bei Schülern mit geringer Körpergröße empfiehlt es sich, vor dem Minitrampolin eine Langbank hinzustellen. Auf diese Weise bleibt der Körperschwerpunkt des Schülers während des Anlaufs und beim Absprung vom Minitrampolin immer auf derselben Höhe. Die Schüler haben die Tendenz, ihren Rücken vorzubeugen. Die Lehrperson achtet darauf, dass der Schüler die Fehlposition korrigiert und in I-Position springt.

Sprungrolle



Beschreibung der Hilfestellung

Die Lehrperson erwartet den Schüler in geduckter Stellung. Die zweite Hand des Trainers ist darauf vorbereitet, den Schüler hinter *dem Kopf* zu fassen (1), also hinter der Basis des Nackens (zwischen Schultern) (C6), um ihn zu schützen. Die zweite Hand wird auf dem Oberschenkel platziert, um die Beine gegen oben zu stossen (2). Dieser Griff ermöglicht es, die Rotationsbewegung zu unterstützen, und erlaubt es dem Schüler, während des Sprungs die C+-Position zu halten. Sobald der Schüler auf der dicken Matte zum Handstand kommt, geht der Trainer in die Hocke (4) und stützt mit seiner zweiten Hand den Nacken des Schülers so, dass er darauf abrollen kann und seine Halswirbel gut geschützt sind. Die erste Hand des Trainers schiebt die Beine des Schülers vorwärts, um das Vorwärtsabrollen zu beschleunigen (4) (5). Sobald der Schüler mit dem Abrollen zu Ende ist, steht er auf, und der Trainer hält ihn im oberen Bereich des Bauchs, um ihn in seiner Bewegung zu bremsen (6).

Tipp

Wenn der Trainer auf zwei 40-cm-Matten steht, steht näher beim Schüler und ist deswegen besser platziert, um ihn zu unterstützen. Man kann mit einem Hochsprung-Gummiband arbeiten, den Schüler darüber springen lassen und ihn so in die Höhe zwingen.

Beobachtungen

Der Klammergriff ermöglicht bestmögliches Einwirken auf den Schüler. Der Trainer kann zu jedem Zeitpunkt entscheiden, den Schüler anzuhalten oder ihm an den Beinen starken Schub zu verleihen, um ihn schneller drehen zu lassen.

Dreiviertelsalto vorwärts gestreckt**Beschreibung der Hilfestellung**

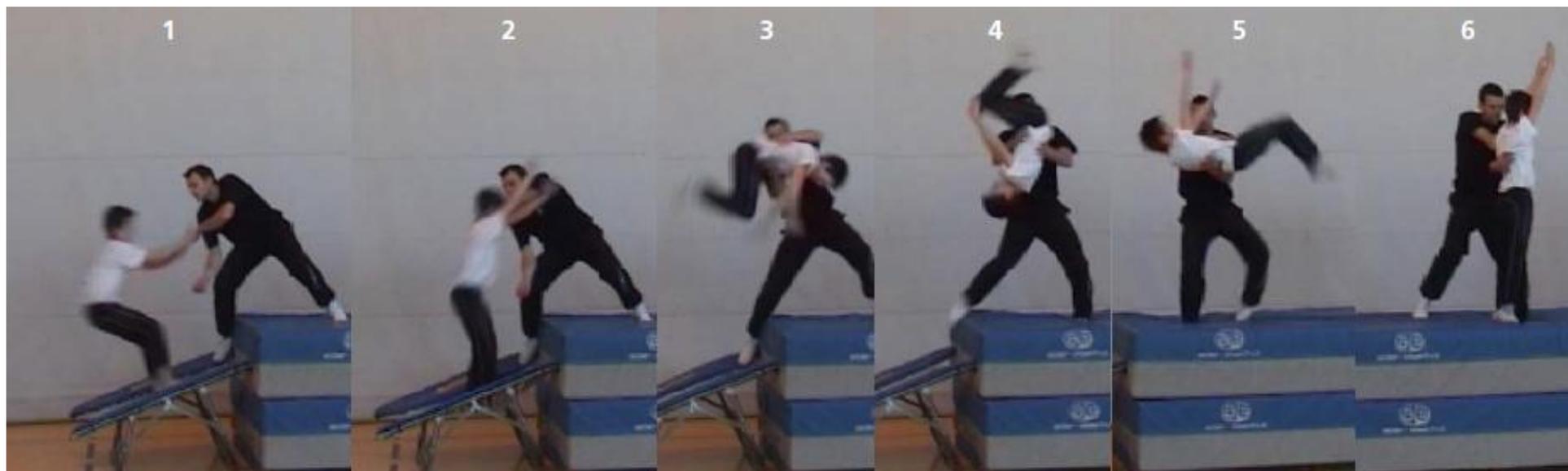
Der Trainer hat zwei Möglichkeiten, den Dreiviertelsalto im Rücken zu sichern: A) Der Trainer will die Rotation verstärken: Er bereitet sich darauf vor, den Schüler mit einem Kreuzgriff zu fassen (1). Sobald der Schüler auf seiner Höhe ist, fasst er ihn auf Bauchhöhe mit einer Zangenbewegung (2). Der Trainer kann dann die Rotationsbewegung unterstützen (3). B) Der Trainer will den Schüler beim Landen sichern: Er lässt ihn die Hälfte der Rotationsbewegung selbst machen. Dann platziert er seine erste Hand unterhalb der Schultern des Schülers und die zweite unterhalb seiner Oberschenkel (4). So kann er den Schüler bremsen und ihn in der I-Position landen lassen (5) (6). Auf diese Weise werden nicht als Erstes die Füße in die Matte gedrückt und es wird kein starker Druck auf den Rücken ausgeübt.

Tipp

Der Trainer hat auf die Position seines eigenen Kopfs aufzupassen! Der Schüler macht eine heftige Armbewegung vor und zurück und riskiert dabei, Schläge auszuteilen. Er sollte deshalb lernen, beim Sprung die Arme nah am Körper zu behalten.

Beobachtungen

Der Nachteil von Version A) ist, dass der Schüler seine Arme an den Körper drückt, dabei die Arme des Trainers blockiert und sich selbst ins Ungleichgewicht bringt. Version B) setzt voraus, dass der Schüler die Rotationsbewegung richtig erfasst hat, Rotationsgeschwindigkeit und Sprunghöhe ihm aber noch Schwierigkeiten bereiten.

Salto vorwärts gehockt**Beschreibung der Hilfestellung**

Der Trainer erwartet den Schüler in geduckter Stellung. Er ist darauf vorbereitet, ihn mit einem Kreuzgriff zu fassen. Die zweite Hand wird im Rücken des Schülers platziert, die erste hingegen gegenüber auf der Körpervorderseite (1) (2). Beim Auflösen des Kreuzgriffs unterstützt der Trainer die Rotationsbewegung des Schülers (3) (4). Sobald der Schüler von der gebeugten in die gestreckte Haltung übergeht, um die Rotation zu stoppen, unterstützt die Hand im Rücken des Schülers dessen Körper und hebt seinen Oberkörper hoch, so dass er die Bewegung auf den Füßen stehend beendet (5). Die Sicherung erfolgt bis zum vollständigen Ablauf der Bewegung (6).

Tipp

Um dem Schüler gegenüber möglichst gut positioniert zu sein, steht der Trainer mit Vorteil auf zwei dicken 40-cm-Matten. Man kann es auch so einrichten, dass der Schüler auf einer schrägen Ebene landet.

Beobachtungen

Je besser der Schüler die Übung beherrscht, desto mehr wird der Kreuzgriff abgelöst von Stützen im Schulterbereich (unter dem Nacken, nicht auf Nackenhöhe) und von einem gegen die Landebewegung gerichteten Griff; damit wird vermieden, dass der Schüler zu weit nach vorn gerät und vor den Matten landet.