



HINFÜHRUNG ZUM SALTO VORWÄRTS



Übersicht

- **Einleitung**
- **Vorübungen**
 - Springen auf dem Minitramp
 - Sprungübung auf dem Boden
 - Sprungübung auf das Minitramp
 - Rollen auf dem Boden
 - Die Rolle auf den Mattenberg
 - Der Helfergriff
 - Der Salto vom Sprungbrett mit Hilfestellung
 - Der Sprung in den Helfergriff aus dem Anlauf
- **Zielübung**
 - Der Salto aus dem Anlauf mit Hilfestellung
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Die Rolle auf den Mattenberg (1)
 - Der Helfergriff (2)
 - Der Sprung in den Helfergriff aus dem Anlauf (3)
 - Der Salto aus dem Anlauf mit Hilfestellung (4)
- **Videos**
 - Springen auf dem Minitramp (1)
 - Abspringen und Landen am Boden (2)
 - Abspringen und Landen vom Minitramp (3)
 - Vor- und Zurückrollen auf dem Boden (4)
 - Rolle vorwärts auf den Mattenberg (5)
 - Salto vorwärts vom Sprungbrett (6)
 - Mit Anlauf in den Helfergriff springen (7)
 - Salto vorwärts mit Anlauf und Helfergriff (8)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Unsere Unterrichtsidee beinhaltet verschiedene Vorübungen, die innerhalb einer Unterrichtsreihe auf den Salto vorwärts vorbereiten sollen. Die vorliegende Unterrichtseinheit hat den Salto vorwärts mit Hilfestellung als Ziel. Es handelt sich um eine komprimierte methodische Übungsreihe, die sich an Sportstudenten orientiert und auf ca. 45 Minuten ausgelegt ist. Aus diesem Grund eignet sie sich nicht für alle Könnens- und Altersstufen. Ein Ausbau mit weiteren Übungen ist jederzeit möglich. Die Unterrichtseinheit bietet Übungen zum Sammeln erster Sprung-, Flug- und Rotationserfahrungen, um mögliche Ängste zu nehmen. Zudem müssen die Teilnehmer die Helfergriffe beherrschen, um Hilfestellung geben zu können.



Abb. 1: Geräteaufbau

Die Unterrichtseinheit beginnt mit einer kognitiven Phase, in der der Bewegungsablauf der Zielübung erklärt wird. Dabei werden alle wichtigen Merkmale besprochen, auf denen unsere weitere Stunde methodisch basiert. Zu diesen zählen: der Anlauf, der Absprung, die Haltung, der Helfergriff und die Rotation. Diese Merkmale werden nacheinander in den Vorübungen thematisiert und bis zur letztendlichen Zielübung zusammengeführt.

Vorübungen

1. Springen auf dem Minitramp


Der Turner steht schulterbreit auf dem Kreuz des Minitramps. Er springt auf und ab. In der Luft werden die Beine geschlossen und die Füße gestreckt. Die Landung erfolgt wieder schulterbreit. Die Helfer stehen erhöht seitlich neben dem Trampolin und fassen den Turner am Unterarm. Mit der anderen Hand halten sie die Hand des Turners fest. ▶  1



Abb. 2: Flugphase mit geschlossenen Beinen

2. Sprungübung auf dem Boden

Der Turner läuft an. Kurz vor dem Absprung führt er seine Arme nach hinten unten. Im Absprung schwingt er die Arme angewinkelt bis auf Brusthöhe nach vorne. Der Absprung erfolgt einbeinig nach vorne oben. Mit der beidbeinigen Landung vollführt der Turner einen Strecksprung. Bis zur zweiten Landung mit gebeugten Beinen hält er die Armhaltung bei.



Abb.3: Absprung mit angewinkelten Armen

3. Sprungübung auf das Minitramp

Diese Übung gleicht der vorherigen, erfolgt aber mit Einsprung auf ein Minitramp. Statt der ersten Landung am Boden, springt der Turner schulterbreit auf das Minitramp. Er vollführt einen Strecksprung mit zuvor thematisierter Armhaltung.

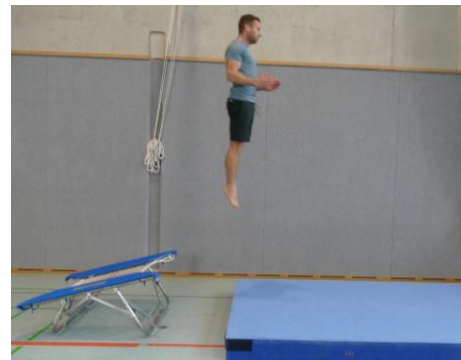


Abb. 4: Strecksprung mit angewinkelten Armen

4. Rollen auf dem Boden


Der Turner legt sich mit dem Rücken auf die Bodenmatte. Er hockt die Beine an, umklammert sie mit den Armen und legt den Kopf auf die Brust. Er rollt in dieser Position vor und zurück. Dabei achtet er auf einen runden Rücken. ▶ 




Abb. 5: Gehocktes Vor- und Zurückrollen

5. Die Rolle auf den Mattenberg

Der Turner springt aus dem eben erlernten Anlauf auf ein Minitramp und drückt sich dabei kräftig ab. Gleichzeitig setzt er seine Hände kurz am Anfang der Matte auf eine "heiße Herdplatte". Er macht sich klein, nimmt den Kopf auf die Brust und rollt auf den Mattenberg. Der Turner landet auf seinem Gesäß bzw. auf seinen Füßen.



6. Helfergriff

Der Turner steht schulterbreit zwischen den beiden Helfern. Er hakt sich mit der bereits erlernten Armhaltung in die ebenfalls angewinkelten Arme der Helfer ein. Diese stehen in Schrittstellung und fassen mit der äußeren Hand an die Hüfte des Turners. 

7. Der Salto vom Sprungbrett mit Hilfestellung




Der Turner steht auf dem Sprungbrett. Seitlich von ihm stehen die Helfer an der Mattenkante und halten ihn mit dem zuvor erlernten Helfergriff. Der Turner springt mehrmals auf und ab. Auf Kommando springt er kräftig nach oben ab und legt den Kopf auf die Brust. Er macht sich klein und vollführt den Salto. Die Helfer gehen während der gesamten Drehbewegung mit. Wichtig dabei ist, dass die Helfer den Turner erst loslassen, wenn er einen sicheren Stand erreicht hat. 





Abb. 6: Absprung mit Helfergriff

8. Der Sprung in den Helfergriff aus dem Anlauf



Die Helfer stehen seitlich von dem Sprungbrett an der Mattenkante. Der Turner läuft an und greift beim Einsprung in das Sprungbrett in den Helfergriff. Er federt den Sprung ab und landet auf der Matte. Die Helfer gehen bei der gesamten Bewegung mit. Dabei ist es wichtig, dass die Armführung nach dem zuvor erlernten Bewegungsmuster erfolgt.  3 

Zielübung



Der Salto aus dem Anlauf mit Hilfestellung





Die Helfer stehen seitlich von dem Sprungbrett an der Mattenkante. Der Turner läuft an und greift beim Einsprung in das Sprungbrett in den Helfergriff. Er springt kräftig nach oben ab, legt den Kopf auf die Brust und vollführt den Salto. Die Helfer gehen bei der gesamten Drehbewegung mit und halten den Turner fest, bis dieser sicher steht. Der Turner muss beachten, dass der Anlauf nach dem zuvor erlernten Bewegungsmuster erfolgt.  4 

Stundenverlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Einstieg 3 min		Die SuS lernen den Stundenablauf und das Stundenziel kennen.	Bekanntgabe des Stundeninhalts und des Stundenziels: <i>„Wir erlernen den Salto vorwärts mit Hilfestellung.“</i> Bewegungsbeschreibung	Innenstirnhalbkreis sitzend Interaktive Tafel, 3 Langbänke, Lehrbildreihe
Erarbeitungsphase 1 2 min	Strecksprung Helfergriff	Die SuS erwerben ein Gefühl für das Springen auf dem Minitramp.	Lehreranweisung <i>„Stellt euch mit leicht gespreizten Beinen mittig auf das Kreuz des Minitramps. Die beiden Helfer geben dem Turner jeweils eine Hand. Mit der anderen Hand greifen sie um den Unterarm des Turners. Vollzieht nun einige Sprünge. In der Luft streckt ihr die Beine und führt sie zusammen. Für die Landung öffnet ihr sie wieder leicht.“</i> ▶  1	Stationsarbeit 4 Minitramps, 8 Weichbodenmatten 4 Bodenmatten
Erarbeitungsphase 2 3 min	Anlauf Armführung Absprung Landung	Die SuS lernen den einbeinigen Absprung und die beidbeinige Landung aus dem Anlauf mit entsprechender Armführung.	Lehreranweisung <i>„Lauft an und führt beide Arme gestreckt nach hinten unten. Springt dann mit einem Bein kräftig ab. Mit dem Absprung schwingt ihr die Arme im 90°-Winkel bis auf Brusthöhe nach vorne, landet so beidbeinig auf dem Boden und springt ab.“</i> ▶  2	Reihe

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Erarbeitungsphase 3 3 min	Anlauf Armführung Absprung Einsprung Landung	Die SuS lernen den beidbeinigen Einsprung in das Minitramp aus dem Anlauf mit entsprechender Armführung und die beidbeinige Landung auf der Weichbodenmatte.	Lehreranweisung „Wendet die gerade durchgeführte Übung auf das Minitramp an.“ ▶  3	Stationsarbeit 4 Minitramps, 8 Weichbodenmatten, 4 Bodenmatten
Erarbeitungsphase 4 1 min	Rollen	Die SuS lernen das Gefühl für das „Kleinmachen“ und Rollen kennen.	Lehreranweisung „Legt euch auf den Rücken, zieht die Beine an den Körper und haltet sie mit den Armen fest. Streckt die Füße und legt den Kopf auf die Brust. Rollt euch nun über euren Rücken vor und zurück.“ ▶  4	2 Bodenmatten
Anwendungsphase 1 8 min	Anlauf Absprung Einsprung Rotation Landung	Die SuS bekommen ein Gefühl für das schnelle Rotieren in der Luft.	Lehreranweisung „Springt aus dem eben erlernten Anlauf in das Minitramp und drückt euch dabei kräftig ab. Setzt gleichzeitig eure Hände kurz am Anfang der Matte auf - heiße Herdplatte. Macht euch dann klein, nehmt den Kopf auf die Brust und rollt auf den Mattenberg. Landet auf eurem Gesäß oder auf euren Füßen.“ ▶  1 ▶  5	Stationsarbeit 2 Minitramps, 12 Weichbodenmatten, 3 große Kästen, 2 Bodenmatten

Phase/Zeit	Motorik Im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Erarbeitungsphase 5 2 min	Helfergriff	Die SuS erlernen den Helfergriff für den Salto vorwärts.	Lehreranweisung „Die zwei Helfer stellen sich in Schrittstellung seitlich neben den Turner, sodass eine Schulter zum Turner zeigt. Den turnernahen Arm winkeln sie im 90°-Winkel an und halten ihn fest neben dem Körper. Der Turner hakt sich ein und wird von den Helfern mit der turnerfernen Hand an der Hüfte gehalten.“ ▶  2	Reihe
Erarbeitungsphase 6 5 min	Helfergriff Absprung Rotation Landung	Die SuS wenden den Helfergriff an und lernen die Rotationsbewegung des Saltos vorwärts kennen.	Lehreranweisung „Der Turner steht auf dem Sprungbrett. Seitlich von ihm stehen die Helfer an der Mattenkante und halten ihn mit dem zuvor erlernten Helfergriff. Der Turner springt (mehrmals) kräftig nach oben ab und legt den Kopf auf die Brust. Er macht sich klein und rotiert. Die Helfer gehen während der gesamten Bewegung mit. Die Helfer lassen den Turner erst los, wenn er sicher steht.“ ▶  6	Stationsarbeit 4 Bodenmatten, 4 Sprungbretter, 8 Weichbodenmatten

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation / Material
Erarbeitungsphase 7 5 min	Anlauf Armführung Absprung Einsprung Helfergriff Landung	Die SuS lernen aus dem Anlauf in den Helfergriff zu springen.	Lehreranweisung „Die Helfer stehen seitlich von dem Sprungbrett an der Mattenkante. Der Turner läuft an und greift beim Einsprung in das Sprungbrett in den Helfergriff. Er federt den Sprung ab und landet auf der Matte.“  3  7	Stationsarbeit 4 Bodenmatten, 4 Sprungbretter, 8 Weichbodenmatten
Anwendungsphase 2 10 min	Anlauf Armführung Absprung Einsprung Helfergriff Rotation Landung	Die SuS erlernen den Salto vorwärts aus dem Anlauf mit Hilfestellung.	Lehreranweisung „Die Helfer stehen seitlich von dem Sprungbrett an der Mattenkante. Der Turner läuft an und greift beim Einsprung in das Sprungbrett in den Helfergriff. Er springt kräftig nach oben ab, legt den Kopf auf die Brust und rotiert. Die Helfer gehen bei der gesamten Bewegung mit und halten den Turner fest, bis dieser sicher steht.“  4  8	Stationsarbeit 4 Bodenmatten, 4 Sprungbretter, 8 Weichbodenmatten
Reflexion 3 min			Lehrer-Schüler-Gespräch „Hat euch bei der Übungsreihe ein Zwischenschritt gefehlt? Wenn ja, wie würde dieser aussehen? Oder kann man eurer Meinung nach sogar einen Schritt weglassen?“ „Inwieweit fühlt ihr euch selbst für den Salto vorwärts ohne Hilfestellung vorbereitet?“	Innenstirnkreis sitzend Tafel, 3 Langbänke



Die Rolle auf den Mattenberg

Macht eine schnelle Rolle auf den Mattenberg

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Landung auf Gesäß/Füßen | <ul style="list-style-type: none"> - Aufsetzen der Hände - Klein machen, Kopf auf die Brust - Rotation | <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf - kräftiger Absprung |
|---|---|--|





Der Salto vom Sprungbrett mit Hilfestellung

Springt den Salto mit unserem Helfergriff

- Helfer an Mattenkante
 - angewinkelter Arm
 - Helfergriff
 - Turner auf Sprungbrett
- Turner Kopf auf die Brust
 - kräftiger Absprung
 - klein machen
 - Rotation
 - Mitgehen der Helfer





Der Sprung in den Helfergriff aus dem Anlauf

Springt in unseren Helfergriff

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Helfer an Mattenkante - angewinkelter Arm - Anlauf des Turners | <ul style="list-style-type: none"> - Absprung des Turners mit vorgeschwungenen Armen - Einfädeln in die Helferarme - Absprung | <ul style="list-style-type: none"> - Mitgehen der Helfer |
|--|--|---|





Der Salto vorwärts aus dem Anlauf mit Hilfestellung

Springt den Salto mit unserem Helfergriff

- Helfer an Mattenkante
- angewinkelter Arm
- Anlauf des Turners

- Absprung mit vorgeschwungenen Armen
- Einfädeln in die Helferarme



- Rotation (Kopf auf die Brust, klein machen)
- Mitgehen der Helfer



Quellenverzeichnis

Abbildungen / Fotos

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Sarah Dismon, Luca-Lucia Keßler, David Krause, Nina Otzipka, Felix Schultes

Videos

Nummer	Urheber
1-8	Sarah Dismon, Luca-Lucia Keßler, Nina Otzipka, Felix Schultes

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Sarah Dismon, Luca-Lucia Keßler, Nina Otzipka, Felix Schultes / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz