SALTO VORWÄRTS MIT UNTERSCHIEDLICHEN ABSPRUNGHILFEN

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Tobias Bretz, Marcel Jakob Franck, Sina-Christin Graben, Thea Kraska

Übersicht

- **Einleitung**
- **Vorübungen**
  - Sprungübungen auf dem Luftkissen
  - Flugrolle vorwärts
  - Die Helfergriffe
  - Rollen auf dem Boden
  - Der Salto vorwärts auf den Mattenberg mit Hilfestellung
  - Der Salto vorwärts vom Sprungbrett mit Hilfestellung
- **Zielübung**
  - Der Salto vorwärts mit unterschiedlichen Absprunghilfen
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Der halbe Klammergriff (1)
  - Der Kleidergriff (2)
  - Sprungbrett I - Aufbau- und Stationskarte (3)
  - Sprungbrett II - Aufbau- und Stationskarte (4)
  - Minitramp I - Aufbau- und Stationskarte (5)
  - Luftkissen - Aufbau- und Stationskarte (6)
  - Minitramp II - Aufbau- und Stationskarte (7)
- **Videos**
  - Fußgelenksprünge (1)
  - Strecksprünge (2)
  - Flugrolle vorwärts (3)
  - Salto vorwärts mit halben Klammergriff (4)
  - Salto vorwärts mit Kleidergriff (5)
  - Trockenübungen der Hilfestellungen (6)
  - Rollen auf dem Boden (7)
  - Salto vorwärts mit Hilfestellung
    - auf den Mattenberg I (8)
    - auf den Mattenberg II (9)
    - vom Sprungbrett (10)
    - vom Minitramp (11)
  - Salto vorwärts ohne Hilfestellung vom Minitramp (12)
  - Salto vorwärts auf der Luftkissenbahn (13)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Einleitung

Das Ziel ist es, den Salto vorwärts mit Hilfestellung zu erlernen. Unsere Unterrichtsidee ist auf eine Doppelstunde ausgelegt. Sie orientiert sich am Leistungsstand von Sportstudierenden. Jedoch sind die Vorübungen sowie die Stationen abwandelbar, sodass diese dem Leistungsniveau der jeweiligen Lerngruppe angepasst werden können.

Unsere Stunde beginnt mit einer kurzen, prägnanten kognitiven Phase, in der die wichtigsten Technikmerkmale unserer Zielübung erklärt werden. Zu diesen zählen: der Anlauf, der Absprung, die Flugphase sowie die Landung.

Die Aufwärmphase beinhaltet Übungen, die den Salto vorwärts vorbereiten. Danach werden zwei Helfergriffe demonstriert und erklärt, welche anschließend am Sprungbrett eingeübt werden. Erst nach dem Erlernen der Hilfestellungen kann der Salto vorwärts geturnt werden.

Zunächst üben die Schülerinnen und Schüler (SuS) den Salto vorwärts mit Anlauf und Hilfestellungen auf den Mattenberg durch. Anschließend gehen die SuS zurück zu den Sprungbrettern. Auch hier wird der Salto vorwärts mit Hilfestellungen durchgeführt. Dabei bleibt es den SuS selbst überlassen, ob sie diesen mit oder ohne Anlauf turnen möchten. Im Anschluss haben die SuS Zeit, den Salto vorwärts an den verschiedenen Absprungmöglichkeiten einzuüben. Dazu wählen sie die Stationen selbst aus. SuS, welche sich sicher fühlen und die Erlaubnis der Lehrperson erhalten haben, dürfen den Salto vorwärts nun auch ohne Hilfestellung ausführen.

Den Abschluss unserer Unterrichtsstunde bildet eine gemeinsame Reflexion. In dieser können sich die SuS über das methodische Vorgehen sowie über das Erlebte und Erlernte äußern.

 BY-SA

Vorübungen

Sprungübungen auf dem Luftkissen

Auf dem Luftkissen werden Fußgelenk-, Streck- sowie Hocksprünge mit sicherer Landungen ausgeführt.
Wichtig bei den Fußgelenksprüngen ist, dass sich die Turnenden dabei "groß" machen und die Arme zur Decke strecken. Die Sprungbewegung kommt nur aus den Fußgelenken. ►1

Abb. 1: Fußgelenksprung auf dem Luftkissen

Abb. 2: Strecksprung auf der Luftkissenbahn

Vor den Strecksprüngen gehen die SuS in die Hocke. Dabei nehmen sie ihre Arme in die Ausholstellung nach hinten unten zurück. Sie nutzen den Schwung der Arme, um möglichst hoch springen zu können. An der höchsten Stelle verharren die Arme über dem Kopf. Die sichere Landung erfolgt beidbeinig. ►2

Flugrolle vorwärts

Die Flugrolle dient den SuS als Vorübung für den Salto vorwärts. Für die Ausführung der Flugrolle müssen die Turnenden ihre Beine beugen, die Arme strecken sowie die Oberarme gegen die Ohren drücken. Dabei schauen sie auf ihre Hände. Beim Nachvornespringen werden die Beine gestreckt. Zudem werden die Hände möglichst weit vorne aufgesetzt. Beim Aufsetzen dieser werden die Arme gebeugt sowie das Kinn wird auf die Brust gelegt. Dann rollen sie über die Schultern. Sobald die Lendenwirbelsäule den Boden berührt, werden die Beine angewinkelt und die Vorwärtsbewegung beendet. Mit dem Schwung aus der Rolle steht der Turnende auf. ►3

Abb. 3: Flugrolle vorwärts auf dem Luftkissen

 BY-SA

Die Helfergriffe

Das Erlernen der verschiedenen Helfergriffe ist für die Sicherheit der SuS sowie für den Verlauf der restlichen Unterrichtsstunde elementar. Nach einer Lehrerdemonstration der Helfergriffe werden diese von den SuS geübt. Dabei sollen sie zunächst noch keinen Salto vorwärts durchführen, sondern lediglich die Helfergriffe verinnerlichen.

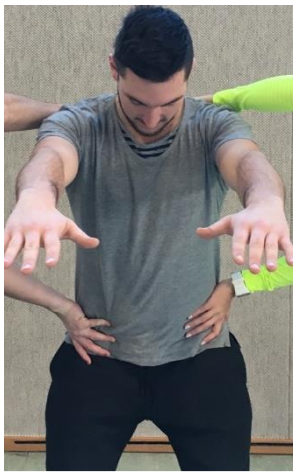


Abb. 4: Halber Klammergriff

Der halbe Klammergriff

Die turnernahe Hand wird nach außen gedreht und greift feste an die Hüfte des Turnenden. Die andere Hand wird seitlich unterhalb des Nackens am oberen Rücken platziert. Mit der Hand an der Hüfte wird eine Schub-Dreh-Hilfe erzeugt. Die Hand am Rücken gibt eine Dreh-Hilfe. Während der Flugphase müssen die Helfer den Turnenden begleiten, sodass sie ihn am Ende bei der Landung stabilisieren können. ►4

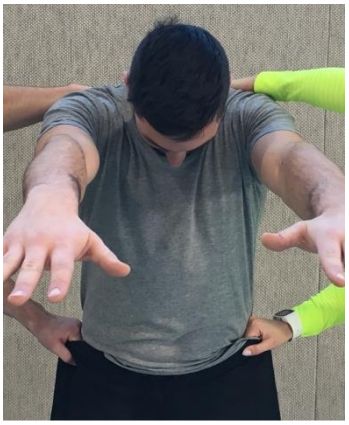


Abb. 5: Kleidergriff

Der Kleidergriff

Die turnernahe Hand greift fest an der Hüfte in den Hosenbund. Die andere Hand wird, wie bei dem halben Klammergriff, unterhalb des Nackens am oberen Rücken platziert. Mit der Hand an der Hüfte wird eine Schub-Dreh-Stabilisations-Hilfe erzeugt. Die Hand am Rücken gibt eine Dreh-Hilfe. Hierbei müssen die Helfer stets den Turnenden begleiten, sodass sie ihn am Ende bei der Landung stabilisieren können. Dadurch wird ein Überdrehen verhindern.
►5-6

 BY-SA

Rollen auf dem Boden

Die SuS legen sich bei dieser Übung mit dem Rücken auf dem Boden. Sie hocken die Beine zur Brust an und umklammern diese fest. Zudem wird das Kinn auf die Brust gelegt. Während die Turnenden nach vorne und nach hinten rollen, wird diese Stellung stets beibehalten. ►7

Abb. 6: Rollen auf dem Boden

Der Salto vorwärts auf den Mattenberg mit Hilfestellung

Abb. 7: Salto vorwärts mit Hilfestellung auf den Mattenberg

Die SuS führen den Salto vorwärts mit Anlauf und Absprung vom Sprungbrett mit Hilfestellung auf den Mattenberg aus. Die Hände dürfen nach dem Absprung kurz auf der Matte aufgesetzt werden. Wichtig bei dieser Übung ist es, dass die Helfer den halben Klammergriff anwenden. ►8-9

Der Salto vorwärts vom Sprungbrett mit Hilfestellung

Der Turnende befindet sich auf dem Sprungbrett. Neben ihm stehen zwei Helfer auf der Matte. Bei dieser Übung können beide Helfergriffe angewendet werden. Der Turnende federt einmal auf dem Sprungbrett an. Beim zweiten Mal drückt er sich kräftig nach vorne oben ab, um einen Salto vorwärts zu turnen. Dazu macht er sich klein, nimmt den Kopf zur Brust und führt den Salto vorwärts aus. Die Helfer unterstützen die Drehbewegung und sichern den Turnenden bei der Landung.

Wenn die SuS möchten, kann bei dieser Übung ebenfalls der Salto aus dem Anlauf geturnt werden. Allerdings müssen die Helfer dazu den halben Klammergriff verwenden. Sie befinden sich auf der Mattenkante und nehmen direkt beim Einspringen auf das Sprungbrett die Hilfestellung ein. ►10

Abb. 8: Anfedern auf dem Sprungbrett

 BY-SA

Zielübung

Der Salto vorwärts mit unterschiedlichen Absprunghilfen

Nachdem die SuS den Salto vorwärts an zwei verschiedenen Stationen durchgeführt haben und sich sicher bei der Ausführung fühlen, können sie nun den Salto vorwärts mit oder ohne Hilfestellung an den verschiedenen Stationen üben. Die Stationen dürfen sie dabei frei wählen. Zur Auswahl stehen das Luftkissen, der Mattenberg, das Sprungbrett sowie das Minitramp. ► **11-13**

Abb. 9: Salto vorwärts mit absichernder Hilfestellung vom Minitramp

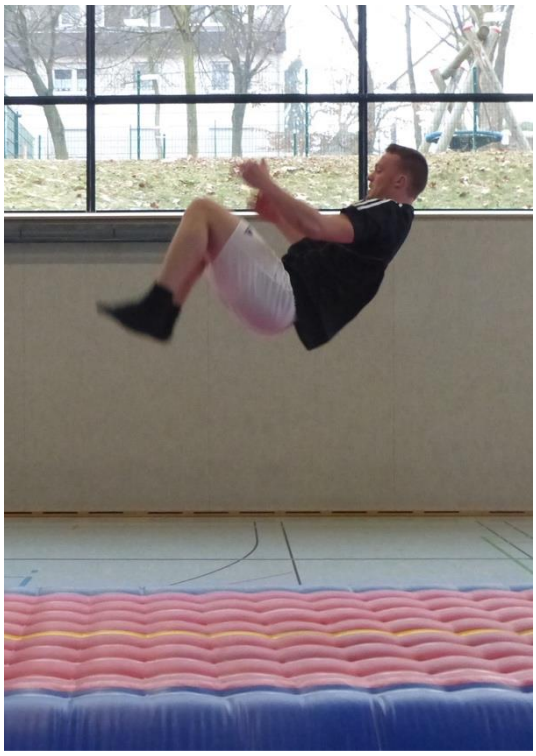


Abb. 10: Salto vorwärts auf dem Luftkissen

 BY-SA

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstiegs-phase ca. 5 min		Die SuS sind in der Lage, die wichtigsten Merkmale des Saltos vorwärts mit vorhochschwingenden Armen zu nennen.	*"Hallo,* *nach der heutigen Stunde werdet ihr den Salto vorwärts mit Hilfestellung und verschiedenen Absprunghilfen durchführen. Zu Beginn werden wir uns gemeinsam für den Salto mobilisieren. Anschließend werden die Hilfestellungen thematisiert. Darauf aufbauend werden wir den Salto vorwärts an verschiedenen Stationen mithilfe verschiedener Absprunghilfen üben. Am Ende der Stunde könnt ihr eure Absprunghilfe selbst wählen."* *"Zuerst erarbeiten wir gemeinsam die Technikmerkmale des Saltos vorwärts. Versucht mit Hilfe der Technikmerkmale der Flugrolle auf die des Saltos zu schließen."*	Innenstirnkreis Interaktive Tafel ▶ 1
Aufwärm-phase ca. 7 min	Fußgelenksprünge Strecksprünge Hocksprünge Flugrolle vorwärts	Die SuS sind in der Lage, eine Hockposition im Sprung einzunehmen und anschließend sicher zu landen.	**Lehreranweisung** *„Stellt euch hintereinander, mit genügend Abstand auf die Weichbodenmatte am Anfang des Luftkissens auf. Führt nach-einander Bewegungsabläufe auf der gelben Linie bis hin zur gegenüberliegenden Weichbodenmatte aus.“* **Bewegungsanweisung und Lehrerdemonstration** **Fußgelenkssprünge** *"Macht euch groß und streckt die Arme zur Decke. Der Kopf bleibt gerade. Die Sprungbewegung kommt nur aus den Fußge-lenken."* **Strecksprünge mit Armeinsatz** *"Geht in die Hocke. Gleichzeitig nehmt ihr die Arme in Aushol-stellung nach hinten unten. Springt so hoch ab, wie ihr könnt. Nutzt den Schwung der Arme, die dann über dem Kopf an der höchsten Stelle verharren. Landet sicher beidbeinig."*	Luftkissen 2 Bodenmatten ▶ 1-3

 (cc) BY-SA

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
			Flugrolle vorwärts *"Beugt eure Beine, streckt eure Arme und drückt die Oberarme gegen die Ohren. Schaut dabei auf eure Hände. Springt nach vorne ab. Streckt dabei die Beine. Setzt die Arme weit vorne auf und beugt diese. Das Kinn legt ihr auf eure Brust und rollt nun über die Schultern. Sobald die Lendenwirbelsäule den Boden berührt, winkelt ihr eure Beine an und beendet die Vorwärtsbe-wegung. Mit dem Schwung aus der Rolle steht ihr auf."*	
Demonstrati-onsphase ca. 3 min	Demonstration der Hilfestellungen Hal-ber Klammergriff und Kleidergriff	Die SuS verstehen die Griffe der Hilfestellung und können diese anwen-den.	**Lehrer-Schülerdemonstration - Halber Klammergriff** *"Die turnernahe Hand dreht ihr nach außen und platziert diese an der Hüfte. Packt den Turnenden fest an der Hüfte. Die ande-re Hand platziert ihr seitlich unterhalb des Nackens am oberen Rücken. Mit der Hand an der Hüfte erzeugt ihr eine Schub-Dreh-Hilfe und mit der Hand am Rücken eine Dreh-Hilfe. Während der Flugphase müsst ihr mit dem Turnenden mitgehen, sodass ihr ihn am Ende bei der Landung stabilisiert."* **Kleidergriff** *"Die turnernahe Hand greift fest an der Hüfte in den Hosenbund. Die andere Hand platziert ihr wie bei dem halben Klammergriff. Mit der Hand an der Hüfte erzeugt ihr eine Schub-Dreh-Stabilisation-Hilfe und mit der Hand am Rücken eine Dreh-Hilfe. Geht mit dem Turnenden mit, sodass ihr ihn am Ende bei der Landung stabilisiert."* **Springkommando** 1-mal Springen und Salto vorwärts turnen → *"Und Hepp"*	Interaktive Tafel ▶ **2-3** ▶ **4-5**

 (cc) BY-SA

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Erarbeitungs-phase I ca. 5 min	Üben der Hilfestel-lungen	Die SuS sind in der Lage, eine sichere Hilfestellung zum Salto vorwärts zu geben.	**Aufgabenstellung** *"Bildet Dreiergruppen. Übt die Hilfestellung. Auf dem Arbeitsma-terial seht ihr nochmal die Merkmale der Hilfestellungen."*	Innenstirnkreis Bildung von Dreiergruppen ▶ 2-3 ▶ 6
Erarbeitungs-phase II ca. 3 min	Gehockte Position	Die SuS sind in der Lage, die gehockte Position einzunehmen.	**Bewegungsanweisung** *"Legt euch mit dem Rücken auf dem Boden. Hockt die Beine zur Brust an und umklammert diese fest. Führt das Kinn auf die Brust und haltet die Stellung, während ihr nach vorne und nach hinten rollt."*	Bodenturnmatten ▶ 7
Anwendungs-phase I ca. 10 min	Salto vorwärts mit Hilfestellung	Die SuS sind in der Lage, einen Salto vorwärts mit Hilfestellung und Anlauf von dem Sprungbrett auf eine Erhöhung zu turnen.	**Aufgabenstellung** *"Nehmt Anlauf und springt mit einem Bein auf das Sprungbrett. Springt von dort mit beiden Beinen ab und turnt einen Salto auf den Mattenberg."* **Anmerkung** Hier werden zwei gute Hilfestellungen benötigt, da aus dem Anlauf geturnt wird. Ggf. sollten turnerfahrene SuS zuerst tur-nen.	▶ 4 ▶ 8-9
Anwendungs-phase II ca. 10 min	Salto vorwärts mit Hilfestellung	Die SuS sind in der Lage, einen Salto vorwärts mit Hilfestellung durch leich-tes Anfedern von dem Sprungbrett zu turnen.	**Lehrerdemonstration** **Aufgabenstellung** *"Sucht euch die Hilfestellung aus, mit der ihr euch sicher fühlt. Turnt aus dem leichten Anfedern vom Sprungbrett einen Salto vorwärts mit Hilfestellung. Einer der Hilfeleistenden gibt ein Kommando vor: 'Und Hepp'."*	▶ 5 ▶ 10

 (cc) BY-SA

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichts-geschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Kognitive Phase ca. 2 min		Die SuS kennen die Vor- und Nachteile der erlernten Helfergriffe.	**Lehrer-Schüler-Gespräch** L: *"Welche Vor- und Nachteile haben die beiden erlernten Helfergriffe?"* SuS: *"Der Kleidergriff kann nur aus dem Stand geturnt werden. Der halbe Klammergriff kann aus dem Stand und aus dem Anlauf geturnt werden."*	Innenstirnkreis
Anwendungs-phase III ca. 17 min	Selbständige Stationsarbeit Station 1: Luftkissen Station 2: Minitramp mit Kästen Station 3: Minitramp ohne Kästen	Die SuS sind in der Lage, einen Salto vorwärts mit vorhochschwingenden Armen und mit Hilfestellung durch verschiedene Absprunghilfen zu turnen.	**Aufgabenstellung** *"Bildet Vierergruppen und turnt einen Salto vorwärts mit Hilfestellung an den verschiedenen Stationen. Wer die Erlaubnis von uns bekommt, darf einen Salto ohne Hilfestellung turnen. Diejenigen, die sich noch immer unsicher fühlen, können am Mattenberg üben."*	Einteilung in Gruppen ▶ **4-7** ▶ **11-13**
Reflexions-phase ca. 3 min			**Lehrer-Schüler-Gespräch**	Innenstirnkreis

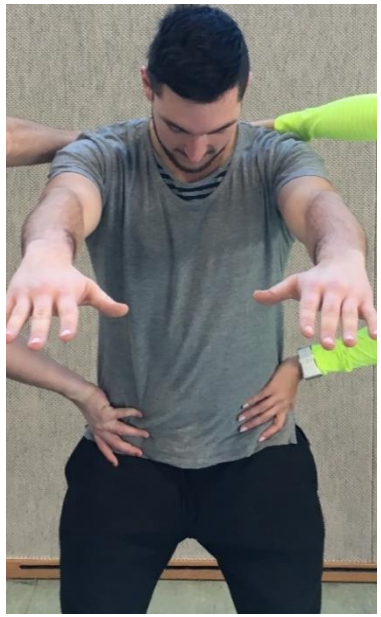
 BY-SA

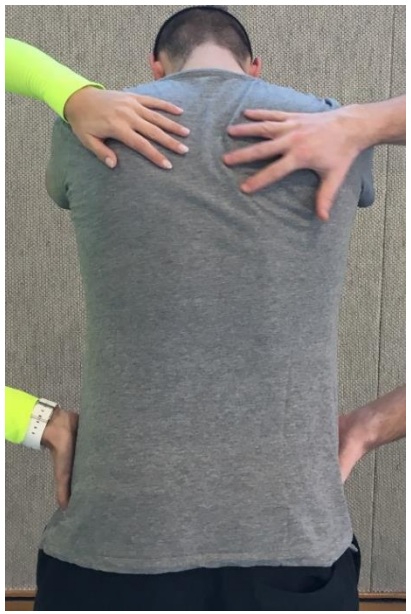
Der halbe Klammergriff

1

- **Turnernahe Hand wird nach außen gedreht und greift an die Hüfte**
  → erzeugt eine Schub-Dreh-Hilfe

- **Turnerferne Hand wird seitlich auf das Schulterblatt am oberen Rücken platziert**
  → erzeugt eine Dreh-Hilfe





Mit dem Turnenden mitgehen und bei der Landung stabilisieren.

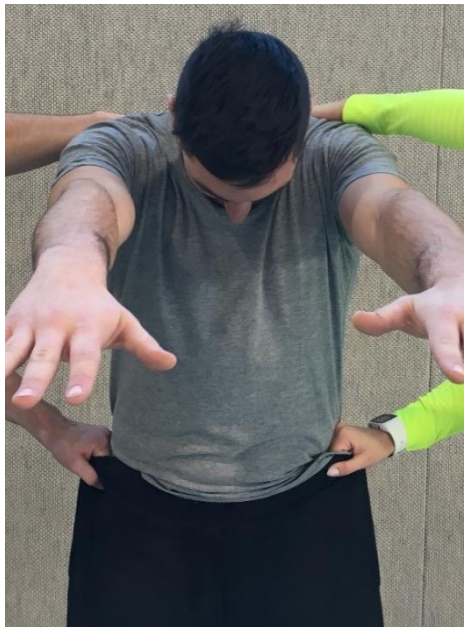
 BY-SA

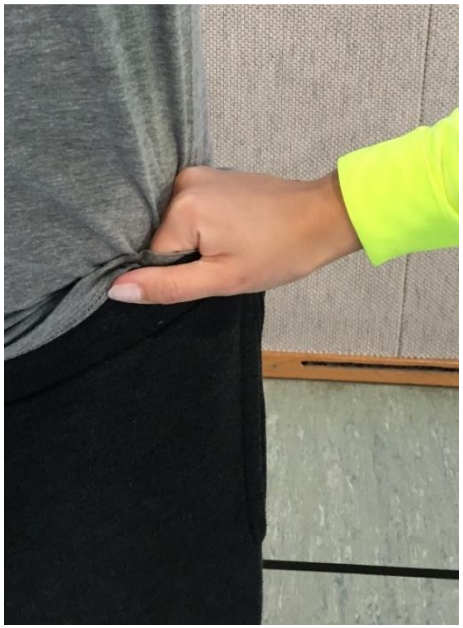
Der Kleidergriff

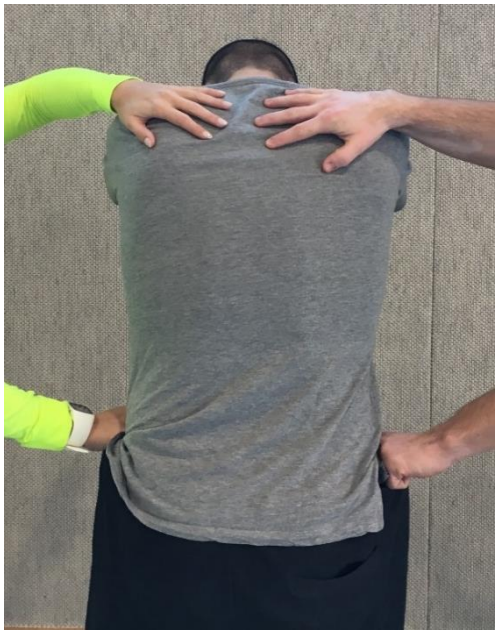
2

- **Turnernahe Hand fasst feste an der Hüfte in den Hosenbund**
  → erzeugt eine Schub-Dreh-Stabilisation-Hilfe

- **Andere Hand wird seitlich unterhalb des Nackens am oberen Rücken platziert**
  → erzeugt eine Dreh-Hilfe







Mit dem Turnenden mitgehen und bei der Landung stabilisieren.

 BY-SA

Sprungbrett I - Aufbau- und Stationskarte

3

Baut den Mattenberg mit Sprungbrett auf.

Ihr benötigt für den Aufbau

- Sprungbrett
- Weichbodenmatte
- 3 große Kästen
- 2 kleine Kästen
- Niedersprungmatten
- Turnmatte

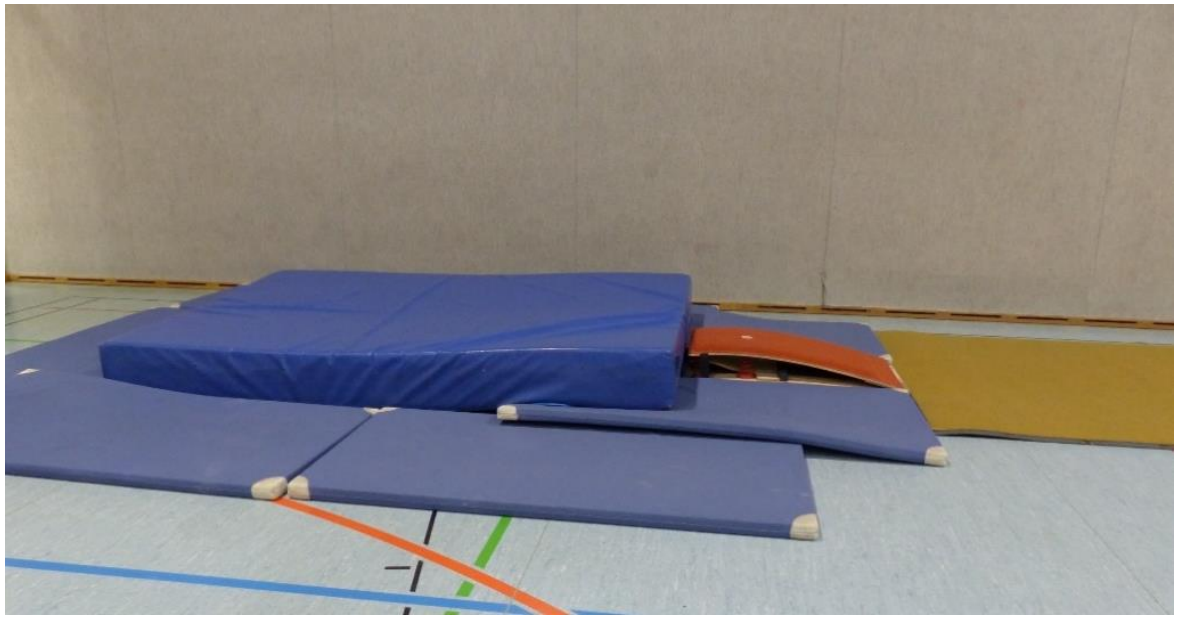
Turnt einen Salto vorwärts mit Hilfestellung!

 BY-SA

Sprungbrett II - Aufbau- und Stationskarte

4

Baut das Sprungbrett mit der Weichbodenmatte auf.



Ihr benötigt für den Aufbau

- Weichbodenmatte
- Sprungbrett
- Turnmatte
- Kleine Bodenmatten

Turnt einen Salto vorwärts mit Hilfestellung!

 BY-SA

Minitramp I - Aufbau- und Stationskarte

5

Baut das Minitramp mit der Weichbodenmatte auf.

Ihr benötigt für den Aufbau

- Weichbodenmatte
- Minitramp
- Turnmatte
- Kleine Bodenmatte

Turnt einen Strecksprung.

Springt dabei vom Minitramp auf die Weichbodenmatte.

 BY-SA

Luftkissen - Aufbau- und Stationskarte

6

Baut das Luftkissen auf.

Ihr benötigt für den Aufbau

- Luftkissen
- Weichbodenmatte
- Kleine Bodenmatten

Turnt einen Salto vorwärts mit Hilfestellung…

… aus dem

→ Stand!

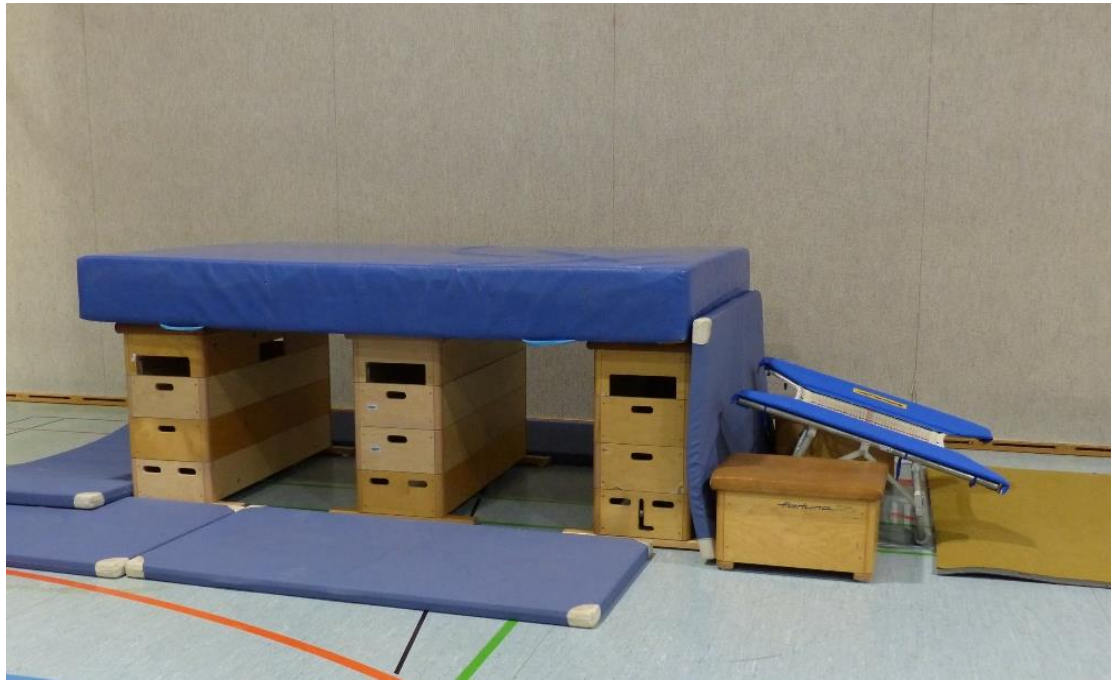
→ Anlauf!

 BY-SA

Minitramp II - Aufbau- und Stationskarte

7

Baut den Mattenberg mit Minitramp auf.



Ihr benötigt für den Aufbau

- Minitramp
- Turnmatte
- Weichbodenmatte
- 3 große Kästen
- 2 kleine Kästen
- Kleine Bodenmatten

Turnt einen Salto vorwärts mit Hilfestellung…

… aus dem

→ Stand!

→ Anlauf!

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Knirsch/Minnich	Gerätturnen mit Mädchen und Frauen	Kirchentellinsfurt	2005	Knirsch-Verlag
Fries/Schall	Gerätturnen? Klar macht das Spaß!	Mülheim-Kärlich	2002	Buchverlag Axel Fries
Baumann	BLV Sporthand-buch: Turnen in Freizeit, Schule und Verein	München	1980	BLV Verlagsgesell-schaft mbH

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Tobias Bretz; Marcel Jakob Franck; Sina Graben; Thea Kraska

Video

Nummer	Urheber
1-13	Tobias Bretz; Marcel Jakob Franck; Sina Graben; Thea Kraska

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Bretz, Tobias, Franck, Marcel Ja-kob, Graben, Sina-Christin, Kraska, Thea / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA