

Salto vorwärts für alle

von PD Dr. Swantje Scharenberg

Bei der im Folgenden beschriebenen möglichen Methodik für den Salto vorwärts wird viel mit Gerätehilfen, jedoch ohne Minitrampolin, gearbeitet. Zum Selbstschutz für die Springer, die bestimmt ihre Nase gerne in der ursprünglichen Form behalten möchten, gilt, dass sie die Knie leicht auseinanderlassen sollten, um bei einer noch wenig kontrollierten Landung sich nicht zu verletzen.

Anders als übrigens in der Vorstellung vom Salto vorwärts werden im Absprung nicht die Knie zur Nase gebracht, sondern die Fersen an das Gesäß. Merkwürdig? Nein, sondern leicht auszuprobieren. Wenn wir den Oberkörper zu den Beinen bringen, lösen wir damit eine Vorwärtsrotation aus, führen wir die Knie zum Oberkörper, lösen wir damit eine Rückwärtsrotation aus. Als Summe der beiden gleichzeitig, jedoch gegensinnig ausgeführten Rotationen haben wir – na? – genau, keine! Wir wollen jedoch vorwärts rotieren.

Zunächst nun zu den Voraussetzungen:

Das sind unter konditionellem Aspekt:

- Prellsprünge, die ausschließlich aus dem Fußgelenk ausgeführt werden.
- Schnellkräftiges Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels.

Koordinativ kann der Salto folgendermaßen vorbereitet werden:

Für das Training der Orientierungsfähigkeit häufige Reizung des Gleichgewichtsorgans:

- Schnelle Übergänge aus der Normallage in die Überkopffposition oder umgekehrt.
- Verbinden schneller, mehrfacher Drehungen in gleicher/unterschiedlicher Richtung (z. B. Rollen vorwärts oder Strecksprünge mit 1/1-Drehung oder Rolle vorwärts – Strecksprung 1/1-Drehung in Kombination).

Für die Gleichgewichtsfähigkeit:

- Mehrfaches (zehnmal) Umlaufen eines Medizinballes mit Handkontakt auf dem Ball und danach 12-m-Sprint (bitte Matten hinlegen!).

Zur Durchführung des Saltos notwendige Geräte:

- drei große Kästen,
- ein Reutherbrett,
- eine Schiebematte (Trampolin) sowie
- mehrere, mindestens zwei Weichbodenmatten.

Absprungschulung/ exzentrischer Kraftstoß

Vor einem schulterhohen Weichbodenmattenberg (entweder aus Weichbodenmatten, die übereinander



dergestapelt werden oder einer Weichbodenmatte, die auf drei u-förmig aufgebaute Kästen – Kastenanzahl entsprechend der Körpergröße der Schüler – gelegt wird) liegt dicht ein Reutherbrett. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stützaufnahme der Hände auf den Mattenberg aufgerollt. Beim zweiten Durchgang wird auf die Armführung beim Absprung geachtet. Wie beim Absprung vom Brett üblich, werden die Arme von hinten unten nach vorne oben geführt, um den Absprung zu unterstützen.

Apropos Armzug:

Beim Salto vorwärts gibt es drei unterschiedliche Armführungen. Im Folgenden wird nur mit einer gearbeitet, da sich diese besonders gut, weil bewegungslogisch, für Anfänger eignet. Neben dieser absprungunterstützenden Armführung von hinten unten nach vorne oben gibt es die rotationsunterstützende Armführung („Japanersalto“), die mit einem Armkreis vor dem Körper im letzten Schritt vor dem Absprung eingeleitet wird, dann – im Absprung direkt – werden die Arme nach hinten geführt und über die Muskelbremse abgestoppt. Bei der dritten Art der Armführung, die besonders bei Kombinationen wie Salto vorwärts/Salto vorwärts oder auch Handstützüberschlag/Salto vorwärts genutzt wird, befinden sich die Arme in Verlängerung des Rumpfes und führen keine absprungunterstützende Bewegung aus.

Landezone

Da der Mattenberg direkt dazu auffordert, eine Flugrolle darauf zu turnen, beim Salto jedoch eine

enge Gruppierung der Körperteile um die Drehachse erfolgen sollte, wird jetzt eine „Landezone“ auf dem Mattenberg durch ein Sprungseil oder einen Kreidestrich oder auch durch Thera-Bänder® möglichst dicht an der Absprungstelle – turnsprachlich hinten – markiert. Nur hier darf gelandet werden. Da eine solche didaktische Maßnahme jedoch bei den Übenden Unkonzentriertheit für Gefahren mit sich bringen kann, sollte stets eine Person zur Hilfeleistung zwischen Brett und Mattenberg stehen, um Sicherheit zu gewährleisten.

Mehrere Zwischenübungen verkürzen die Wartezeit am Mattenberg

1. Prellsprünge auf einem Reutherbrett mit Zauberschnur: Dazu wird eine Zauberschnur unter dem Reutherbrett hindurchgeführt und so kurz geknotet, dass unter Kraft die Zauberschnur bei gestrecktem Körper und nach oben gestreckten Armen gehalten werden kann. Mit dieser Zusatzlast werden die Prellsprünge nun ausgeführt.
2. Aus der Rückenlage auf einer Bodenmatte wird eine möglichst enge Hockliegeposition eingenommen, die Arme sind um die Knie geschlungen. Diese engstmögliche Gruppierung wird ggf. auf ein akustisches Signal hin aufgelöst, der Körper wird maximal gestreckt (Simulation der letzten Phase des Saltos, der Landevorbereitung).
3. Landetraining auf dem Aero-Step® (siehe Fotos).

Translation verbunden mit Rotation – weiter am Mattenberg

Die Aufgabe besteht nun darin, den Mattenberg nur möglichst kurz mit den Händen zu berühren und beim Ausführen der Rolle sofort oben auf der Matte die engstmögliche Gruppierung einzunehmen. Das kurze Berühren des Mattenberges führt bei verbessertem Absprung zum freien Aufrollen. Die optische Hilfe, vor dem freien Aufrollen mit den Augen längstmöglich einen Punkt an der Wand zu fixieren, unterstützt die gewünschte aufrechte Körperhaltung im Absprung. Um diese noch mehr zu fördern, kann die Aufgabe gestellt werden, nach Ende der Steigphase, vor dem Aufrollen mit gestreckten Armen über/vor dem Kopf zu klatschen, dann erst den Körper engstmöglich zu gruppieren.

Trotz der Tricks werden die meisten Übenden noch immer eher eine freie Rolle als einen Salto vorwärts ausführen. Um die Motivation zu steigern, sollte jetzt der Mattenberg auf 2/3 seiner Ursprungshöhe verringert werden. Das Klatschen nach dem Absprung sollte weiterhin beibehalten werden, um die Translation (aufrechte Körperhaltung und Höhen-gewinn) zu unterstützen.



Eine Variante für die Selbsthilfe ist die optische Orientierung über das Zeigen von Zahlen. Dazu stellt sich ein Partner seitlich auf den Mattenberg und hält eine zu erblickende Fingerzahl erst am Ende der Steigphase hoch. Durch peripheres Sehen müssen die entsprechenden Ziffern vom Saltospringer genannt werden.

Sind Absprung und Rotation entsprechend der Grobform erlernt, kann der Mattenberg nach und nach (nicht innerhalb von einer Trainingseinheit!) bis auf eine feste Landematte (Weichboden) abgebaut werden, um die Zielübung mit Sprungbrettunterstützung auszuführen. Die bewegungsführende Hilfeleistung kann hier folgendermaßen aussehen: Der seitlich zwischen Sprungbrett und Weichbodenmatte stehende Helfer streckt den dem Sprungbrett zugewandten Arm nach vorne. Dieser Arm dient für den Springer als Höhenorientierung und gleichzeitig auch als Barriere, die möglichst übersprungen werden soll. Der Helfer kann den Aktiven um diesen Arm wie um eine Reckstange drehen, die zweite Hand des Helfenden unterstützt die Rotation durch Hilfeleistung am Rücken.

Wenn eine „schlappe“ Schiebematte (also eine weiche Matte, die halb so groß ist wie eine Weichbodenmatte) in der Turnhalle vorhanden ist, kann diese als weiche Mauer genutzt werden, die übersprungen werden muss. Dazu halten zwei Personen die Matte so fest, dass bei eventuellem Dagegenspringen die Matte sich neigt und als Landematte dient. Bei guten Springern kann die Matte sogar hochkant aufgestellt werden. Diese Mattenvariante ist hoch motivations- und technikfördernd.

Ein Tipp zum Schluss:

Hilfreich für die konzentrierte Bewegungsausführung mit richtiger Absprunghaltung und Steigphase ist es, den Salto vorwärts aus drei Prellsprünge mit Armen über dem Kopf und mit Hilfeleistung ausführen zu lassen. Die Landung erfolgt auf einer Weichbodenmatte bzw. auf einer Airexmatte®, die auf dem Bodenläufer liegt.