Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 10

Rubrik: Wie lerne ich den Salto?

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wie lerne i

von H. Rüegseg

1

Um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden, brauchen wir zur Schulung eine gute, weiche Unterlage, wie Kokos- und Ledermatten. Es geht auch mit Strohsäcken oder mit alten Matratzen, die mit Sacktuch umspannt werden; im Sommer über Heuhaufen oder im Heustock.

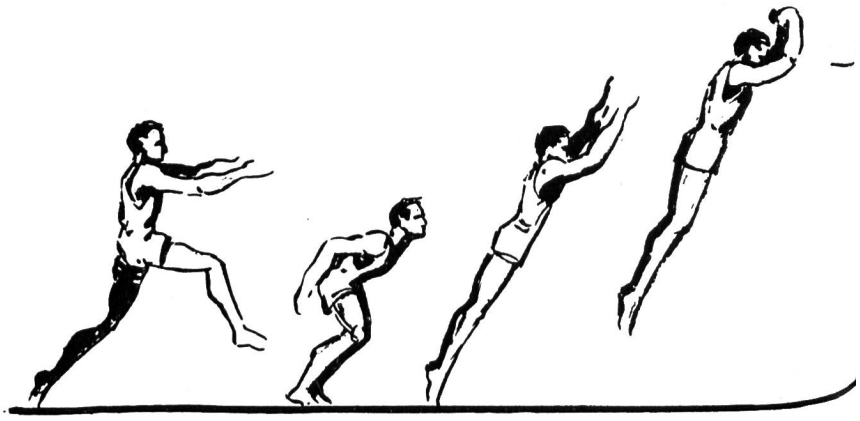
1. Aus dem Kniestand 1. auf einer schiefen Ebene (leicht geneigter Hang) auf eine weiche Unterlage: Ueberrollen vw. mit Stütze der Hände.
2. Aus dem Fersensitz rollen vw. zum Sitz. Dabei werden die Knie und das Kinn an die Brust gezogen.
3. Aus der Vorschrittstellung 1. mit leicht gebeugten Knien: Ueberrollen vw., wobei das eine Bein angezogen, das andere aber eher gestreckt wird und als Schwungbein zum Aufstehen dient. Zusammengerollt steht der Schüler mit Leichtigkeit auf.
4. Ueberrollen vw., fortgesetzt.
5. Rolle rw., auch fortgesetzt.
6. Aus dem Gehen, dann aus leichtem Lauf: Ueberrollen.
7. Aus dem Laufen mit Fußschluss-Hupf: Ueberrollen vw., ohne durch die Luft zu fliegen. Die Arme werden kurz vor dem Schluss-Sprung vw. hoch genommen und erst beim Rumpfbeugen vw. — mit den Händen einwärts, Ellbogen auswärts — aufgesetzt.
8. Aus dem Laufen mit Schluss-Sprung: Ueberrollen vw., fortgesetzt zwei- bis dreimal zum Aufstehen.
9. Ueberrollen vw., wobei eine Hand auf dem Boden aufstützt, die andere am Hinterkopf aufgelegt wird. Später beide Hände im Nacken auflegen.
10. Ueberrollen vw. ohne Stütze. Die Bewegung soll genau gleich bleiben und ungezwungen sein. Im letzten Moment, statt die Hände zum Stütz einzusetzen, ziehen wir sie — abgewinkelt und Ellbogen voraus — unter dem Körper durch. Jetzt rollt der Körper über den Rücken.
    Mit dieser Uebung sind wir dem Salto schon sehr nahe, denn wir beherrschen nun die grundlegende Bewegung. Nur müssen wir die Drehbewegung vom Boden lösen und in die Luft verlegen. Um aber Höhe zu gewinnen, brauchen wir weitere Hilfsmittel.
11. Vier Helfer halten eine Matte an ihren vier Ecken in die Höhe (ca. 30 cm), quer zur Anlaufrichtung.
    a) aus Anlauf mit kräftigem Schluss-Sprung in die Höhe: Ueberrollen ohne Handstütze über die Matte.
    b) Die gleiche Uebung, aber mit der Matte in ca. 70 bis 100 cm Höhe. Die Schüler halten die Matte waagrecht. An Stelle der Matte können wir auch ein Sprungtuch, eine Zeltbahn oder Wolldecke verwenden. Der findige Leiter weiss sich zu helfen.

    Merke: Die Uebungen 1—9 müssen so oft wiederholt werden, bis der Schüler wirklich gut über den Rücken abrollen kann, ohne hart aufzuschlagen. Sie werden, wenn sie gut «sitzen», auch ohne Matten

3

7

8



den Salto?

'S, Magglingen

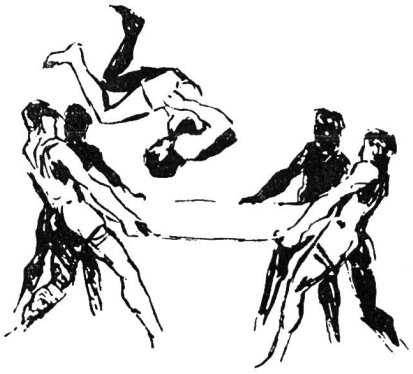
9

ausgeführt. Es ist zu empfehlen, dass der Leiter zuerst immer Hilfe steht und den Bewegungsablauf beobachtet. Er steht immer so, dass er den Schüler an Hinterkopf und Nacken fassen kann, um den Kopf vor Schlag zu schützen und die Drehung zu erleichtern.

12. Salto zu dreien: Der Sprung erfolgt gleich wie unter 10 und 11 beschrieben. An Stelle der Matten helfen zwei Kameraden:
A und B halten ihre inneren Arme im Ellbogen abgewinkelt und den Unterarm leicht fallend nach vorn entgegen der Laufrichtung. Dem Springer C erscheinen diese Arme wie Henkel, an denen er sich halten kann. Sie sind es auch, nur sollten sie eher als Stütze benützt werden. Der Schüler muss hier vor allem lernen, vom Boden wegzuspringen und erst nach vollständiger Streckung nach oben zu drehen. Er darf auf keinen Fall in seine Kameraden hineinrennen oder im Hechtsprung in sie hineinspringen. Erst wenn er die Arme der Partner nur noch sehr leicht oder gar nicht mehr berührt, beherrscht er die richtige Drehung. Bei dieser Uebung muss der Leiter auch wieder von der Seite her Hilfe stehen.

10

13. Der freie Ueberschlag vw. (Salto)
Kurzer, entschlossener Steigerungslauf, kräftiger Schluss-Sprung in die Höhe mit starker Streckung. Im höchsten Punkt erfolgt das Zusammenrollen des Körpers, indem die Wirbelsäule gekrümmt, die Knie angezogen und das Kinn auf die Brust gedrückt werden. Die Arme werden aus der Hochhalte abgewinkelt unter dem Körper durchgerissen. Der richtige Armschwung trägt zum Gelingen des Saltos wesentlich bei. Erst nach beendeter Drehbewegung, das heisst in der Abwärtsbewegung, streckt sich der Springer etwas, um den Körper aufzufangen.
Vorläufig halten noch zur Sicherheit vier Helfer die Matte in geringer Höhe bereit. Bei einem Fehlsprung oder bei ängstlichem Springen heben sie die Matte und können so den Springer auffangen. Später steht nur noch der Leiter Hilfe und ist immer bereit, den Springer im Nacken zu fassen. Mit der freien Hand hilft er bei der Drehung. Auch bei zu grosser Drehung können Verletzungen entstehen. Es ist daher ratsam, nicht nur die Drehung in der Luft zu beobachten, sondern auch den Niedersprung. Zu grosse Drehung oder ein Ueberdrehen entsteht meistens dann, wenn die Niedersprungstelle viel tiefer liegt als die Absprungstelle, oder wenn der Springer eng zusammengerollt bleibt.

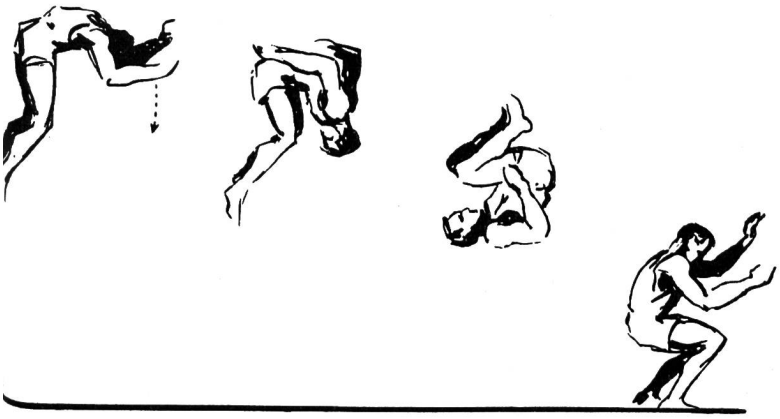


11

14. Die gleiche Uebung wie 13, aber ohne Hilfestehen, und später über Hindernisse. — Merke: Die Steigerung der Leistung erfolgt zuerst in die Höhe und erst später in die Weite.

(Auszug aus der «Körpergrundschule, Trainingsanleitung für den Vorunterricht», die im Buchhandel oder direkt bei der Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen, bezogen werden kann.)

12



13