



Infos
via App

SPORT 4
FÜR

Basissprünge im Turnen

Sicher über Geräte und Barrieren

Jürgen Schmidt-Sinns

ZIELGRUPPE
6–18 JAHRE



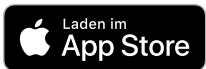
hofmann.

Mit der **SPORT-PUR**-App zum Bonusmaterial zu diesem Buch

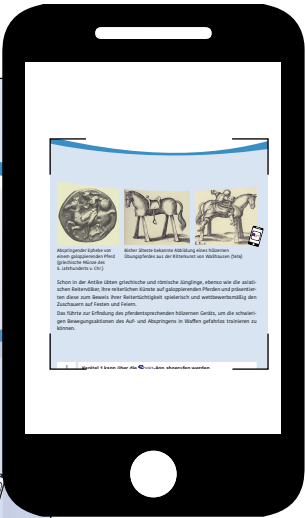
Ein detailliertes Erklärvideo findest Du hier



1. **Lade Dir die **SPORT-PUR**-App herunter.**
Die Sport-PUR-App gibt es für Android- und iOS-Geräte:



2. **Scanne das gesamte Bild, das mit  markiert ist, mit der **SPORT-PUR**-App und schau Dir das Bonusmaterial an.**



Einführung und Nutzung 5

1 Vom Ursprung zum Pferdsprung 6

Kapitel 1 kann über die **SPORT-TUR**-App abgerufen werden.

2 Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen 7

- 2.1 Allgemeingültige Prinzipien zur Anwendung des aktiven Helfens und Sicherns 7
- 2.2 Ein Plädoyer für das aktive kooperierende Helfen als elementar für das Turnen 8
- 2.3 Formen der Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen 13

3 Wagnis und Risiko beim Sport 15

- 3.1 Die pädagogische Perspektive Wagen und Verantworten 16

4 Turnerische Sprünge in den Sportlehrplänen 20

5 Unterrichtspraxis 23

- 5.1 Allgemeine Merkmale und Strukturen der Stützsprünge 24

- 5.2 Wovon hängt die Sprungausführung ab? 28
- 5.3 Beispiele unterschiedlich strukturierter Stützsprünge 31
- 5.4 Übliche Sprunggeräte, passive Absprung- und Landehilfen in der Halle 34

6 Parkour als Rückeroberung urbaner Bewegungsräume 38

7 Unterrichtspraktische Vermittlung der Stützsprünge 43

- 7.1 Kinder auf die Sprünge helfen 43
- 7.2 Motorische Voraussetzungen im Sprungzirkel entwickeln 45

8 Stützsprünge mit kompakter Hockposition 50

- 8.1 Hockwende und Turn Vault (Drehsprunghocke) über den quergestellten Sprungkasten 51
- 8.2 Hockwende (Drehsprunghocke) mit zusätzlicher Vierteldrehung zur Landung vorlings (Turn Vault) 58
- 8.3 Reverse Vault (Drehhocksprung um die Körperlängsachse) 61
- 8.4 Palm Spin (Kreishocksprung mit ganzer Drehung) 63

9 Stützsprünge mit Gegenrotation in der 2. Flugphase 66

- 9.1 Sprunggrätsche 67
- 9.2 Sprunghocke 73

9.3	Sprungbücke	79
9.4	Kong Vault in verschiedenen Variationen	80
9.5	Diabsprung und Dash Vault	88

10 Wenden – Kehren – Flanken 91

10.1	Wenden – Kehren – Flanken als gestützte Basissprünge über Geräte und Barrieren	91
10.2	Laufkehre (Fechterkehre) über den quergestellten Sprungkasten (Handwechsler oder Lazy Vault)	92
10.3	Flanke / Fechterflanke	96
10.4	Fechterwende	97
10.5	Step Vault	98
10.6	Speed Vault	101

11 Stützsprünge mit Weiterrotation in der 2. Flugphase 103

11.1	Stützsprünge mit Weiterrotation in der 2. Flugphase (Stützüberschläge)	103
11.2	Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	106
11.3	Yamashita	108
11.4	Handstütz-Sprungüberschläge seitwärts und als Variationen mit Vierteldrehung zum Gerät (Radwende) und vom Gerät (Radüberschlag)	110
11.5	Wall Spin (Stützüberschlag seitwärts gehockt an der Wand)	111

12 Minitrampolin – Höhenflüge leicht gemacht 114

12.1	Einführung in das Turnen mit dem Minitramp	114
12.2	Lagerung, Transport, Aufbau und Überprüfung des Minitramps	116
12.3	Sprung-, Landungs- und Fallschulung	117
12.4	Federeigenschaften spielerisch erproben und erfahren	118
12.5	Der Strecksprung als Basissprung für alle Sprünge vom Minitramp	122
12.6	Die verschiedenen Fußsprünge	124
12.7	Salto vorwärts – zahlreiche Alternativen der Vermittlung	127

13 Alternativ – kreativ – attraktiv gestalten 135

13.1	Minitramp-Sprungkreisel und Sprungbahnen	135
13.2	Freestyle-Jumps mit Minitramps	138
13.3	Parkour – Jump around	139
13.4	Abflug	143

14 Anhang 144

Kapitel 14 kann über die **SPORT-APP** abgerufen werden.

Einführung und Nutzung

„In unserem Fach geht es vorrangig um die Vermittlung von Können, insbesondere motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, und das soll auch so bleiben. Aber die Kompetenzwende enthält nun für uns die Herausforderung, dieses Können als Kompetenz zu entwickeln und, das heißt, mit Wissen zu verknüpfen.“ (Kurz, 2010, S. 7)

Nach dem SportPUR-Band 3, der das Turnen am Boden behandelt, soll diese vorliegende Praxishilfe allen Sportlehrkräften in Schule und Verein vielfältige Vermittlungswege und Anwendungsbeispiele für das freizeit- und Breitensportliche bzw. schulgemäße Springen über Turngeräte und für das alternative parkourentsprechende Überwinden über Barrieren bieten.

Dabei werden nicht allein die Methodik und Technik der üblichen formgebundenen, normierten Stützsprünge des Gerätturnens wie Sprunghocke, Sprungbücke, Sprunggrätsche, Handstütz-Sprungüberschläge über die traditionellen Sprunggeräte Bock, Kasten, Pferd (quer- und längsgestellt) oder über den Sprungtisch¹ behandelt, sondern ebenso alternative, normfreie Sprünge über verschiedene Gerätekombinationen, Gerätehindernisse und kunstvolle Sprünge vom Minitramp sowie vielfältige gestützte Parkourüberwindungen² über Geräte- und Straßen-Barrieren, die gleichermaßen dem Inhaltsbereich „Bewegen an Geräten – Turnen“ in den Lehr- und Bildungsplänen zugeordnet sind.

Die zunehmend heterogenen Gruppen und Klassen erfordern für den Zugang zum Turnen – hier speziell zum Springen über Geräte und Barrieren – lernprogressive und differenzierende Unterrichtsangebote, die eine individuelle Förderung gewährleisten, um allen Schülern angstfrei erfolgreiche Sprungaktionen zu ermöglichen.

Dabei kann eine Unterforderung ebenso nachteilige Folgen für die Lernbereitschaft und Kompetenzentwicklung nach sich ziehen wie die Überforderung.

Es ist also notwendig, die allgemeinen didaktisch-methodischen Vorgaben zur Kompetenzorientierung aus den Kernlehrplänen in praktischen Unterricht auf eine Weise umzusetzen, die die Bewegungsaufgaben speziell auf die jeweilige Zielgruppe abstimmt und dem Einzelnen die Möglichkeit lässt, sich individuell gemäß seinen Voraussetzungen auf die springende Überwindung von Barrieren einzulassen (siehe „Ein praktisches Beispiel für die Hinführung zur Risikokompetenz“ in den Lehrtipps S. 17).

¹ Der Sprungtisch wurde offiziell 2001 als Wettkampfgerät für beide Geschlechter eingeführt. Die Konstruktion bietet eine größere Sicherheit. Er ist aber noch nicht in allen Schulen als Schulsportgerät vorhanden.

² Der Hindernislauf (**obstacle course**) in urbanen Räumen, den David Belle als „**Le Parkour**“ bezeichnete und dessen Bewegungsrepertoire der Mitbegründer Sébastien Foucan insbesondere durch akrobatische Bewegungskunststücke erweiterte und „Freerunning“ nannte, werden heute überwiegend zu „Parkour“ zusammengefasst (siehe dazu S. 38).

5.1 Allgemeine Merkmale und Strukturen der Stützsprünge

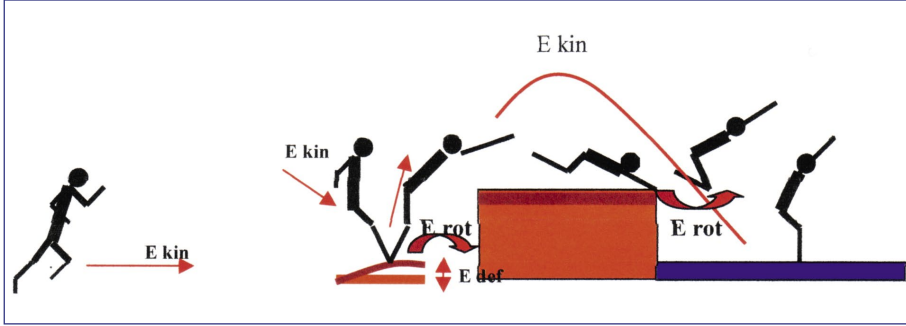


Abb. 7: Bewegungsenergie (kinetische Energie/ E_{kin}), die als Translationsenergie und Rotationsenergie (E_{rot}) beim Stützsprung, hier mit Gegenrotation, auftritt

Gemeinsame Phasenstruktur der Stützsprünge

Anlauf – Absprung (selten aus dem Stand) – erste Flugphase – Stütz-, Stemm- und Abdruckphase – zweite Flugphase – Landung



Lehrtipps

- **Zentrisch:** Trifft der Kraftstoß beim Absprung den gedachten Körperschwerpunkt (KSP) von unten zentrisch, so dient er ausschließlich der Höhengewinnung und die Landung erfolgt auf dem Absprungpunkt (Strecksprung aus dem Stand in den Stand).
- **Exzentrisch:** Geht der Kraftstoß an dem KSP hinten vorbei, wird damit eine Drehung (Rotation) vorwärts eingeleitet, geht der Kraftstoß vorn an dem KSP vorbei, erfolgt eine Rückwärtsrotation. Durch den Absprung mit vorgeneigtem Körper aus dem Anlauf wird somit die erforderliche Höhen-, Dreh- und Vorwärtsbewegung zum Stütz am Ende des Kastens eingeleitet. Mit dem Armabdruck vorn am KSP vorbei wird die Drehung rückwärts (Gegenrotation) zur Landung auf den Füßen eingeleitet (Beispiel Sprunghocke), mit dem Armabdruck hinter dem KSP vorbei, dreht der Körper weiter vorwärts (Beispiel: Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts).
- Je weiter der Kraftstoß am KSP vorbeigeht, desto größer wird die Drehgeschwindigkeit und desto flacher wird der Sprung. Hier müssen beispielsweise die Korrekturen für den Absprung mit zu großer Vorlage beim Handstützsprungüberschlag ansetzen, der dadurch mit sofortiger Drehung und mangelnder Höhe gesprungen wird und nicht zur notwendigen kurzfristigen Handstandposition führt.

Ausführungsmerkmale von Stützsprüngen

Anlauf: Beschleunigung zur optimalen Geschwindigkeit bis zum Aufsprung oder Einsprung auf den anvisierten Absprungpunkt (z. B. Sprungbrett).

Absprung (exzentrisch): Fortführung und teilweises Umlenken der horizontalen Geschwindigkeit gegen die Schwerkraft in Höhe und in Drehgeschwindigkeit.

Flug: Anlauf und Absprung sowie die Absprunghilfe bestimmen Höhe, Weite und Rotation in der ersten Flugphase bis zum Stütz. Aus Stütz, Gegenstemmen, Abstemmen und Abdruck ergibt sich die zweite Flugphase nach Art des Sprungs entweder als Gegenrotation (z. B. Sprunggrätsche) oder als Weiterrotation (z. B. Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts). Der Flug geschieht in Körperspannung.

Landung: Die Aufprallenergie aus Translation (Fortbewegungsgeschwindigkeit) und Rotation (Drehgeschwindigkeit) wird **aktiv** nach der Landungsstreckung durch widerständiges Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke bei den Punktlandungen auf Null abgebremst. Die Kräfte, die auf den Körper einwirken, hängen von der Landetechnik, der Geschwindigkeit, dem Körpergewicht und der Fallhöhe ab sowie von der passiven Dämpfungseigenschaft der Landefläche (siehe die verschiedenen effizienten Landetechniken beim Parkour und die unterschiedlichen Dämpfungseigenschaften von Matten, S. 35 u. 36).

Verschiedene Landungstechniken

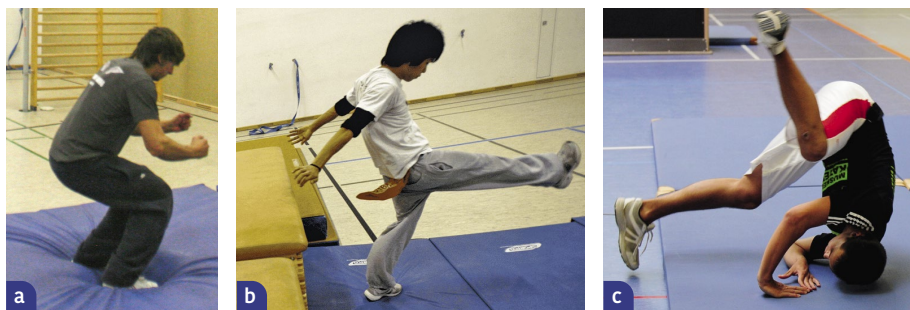


Abb. 8: Punktlandung, einbeinige Landung und Parkourrolle

Bei der beidbeinigen **Punktlandung** auf der Niedersprungmatte (Abb. 8a) werden die Kräfte durch die muskulär widerständige Beugung der Gelenke aktiv aufgefangen und durch die Matte passiv absorbiert. Bei der **einbeinigen Landung** des Diebsprungs (Dash) werden die Einwirkungskräfte hauptsächlich in den sofortigen Weiterlauf überführt (Abb. 8b) und bei den besonders dynamischen **rollartigen Landungen** auf hartem Untergrund z. B. werden die Aufprallkräfte als Parkourrolle (Abb. 8c) diagonal über den Körper abgeleitet.

Die für Parkour beschriebenen Landungsformen können auch für die turnerischen Sprünge hilfreiche Ausführungshinweise liefern. Zwar wird bei den nor-

mierten Sprüngen die Punktlandung in den Schlusstand angestrebt, jedoch bieten bei Gleichgewichtsverlusten oder Stürzen das Abstützen, Weiterlaufen oder Abrollen nützliche Vorgehensweisen.

Technisch zweckmäßiges Landeverhalten

Neben den Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen kommen zur Unfallprävention den verschiedenen Landetechniken besondere Bedeutung zu.

Die auftretenden Bodenreaktionskräfte, die nach vertikalen Niedersprüngen beim Auftreffen als vielfaches Körpergewicht auf den Körper einwirken, müssen, um Verletzungen zu vermeiden, durch entsprechende aktive Bewegungsaktionen und Muskelkraft absorbiert werden.

Dabei werden die auf den Körper einwirkenden Kräfte (**mechanische Belastung**) von der Landungshöhe, dem Körpergewicht und den Dämpfungseigenschaften der Landungsflächen bestimmt, also inwieweit Knochen, Bänder, Sehnen beansprucht werden (**Beanspruchung** als Wirkungen der Kräfte auf den Körper).

Je höher die Sprunghöhe und das Körpergewicht und je härter die Landungsfläche, desto größer sind die Aufprallkräfte.



Lehrtipps

Zur Landungstechnik

- Die verschiedenen Landungstechniken werden dem Sprung und den Untergründen angepasst.
- Die Punktlandungen im Turnen werden in hüftbreiter, paralleler und nach vorn gerichteter, paralleler Fußstellung ausgeführt, wobei die Füße von den Ballen nach hinten auf die Fersen zum Stand abrollen. Fersen möglichst gering belasten – „leise landen!“
- Mit dem Auftreffen der Füße wird ausgeatmet.
- Die zur Beugung vorgeschobenen Knie befinden sich während des auffangenden Beugungsvorgangs sagittal über den Füßen.
- Um den Flug nach unten und den noch vorhandenen Vortrieb weich aufzufangen, beugen sich nachgebend die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke (halbe Kniebeuge/Kniewinkel bis 70°), ohne die Körperspannung aufzugeben.
- Bei den Präzisionssprüngen auf kleinen und schmalen Flächen im Parkour wird nur auf den Fußballen und in tiefer (ganzer) Kniebeuge zur Gleichgewichtserhaltung gelandet.
- Die Aufprallkräfte können auch durch Dreipunktlandungen (Abb. 25, S. 44), einen oder mehrere Schritt(e) oder eine (Parkour-Rolle abgeleitet werden (Abb. 8c) bzw. im Parkour bei einbeinigen Landungen in den Weiterlauf überführt werden (Abb. 8b). Hier ist die Kniebeugung geringer.

Landungen auf Weichböden

Der hochtrainierte Traceur auf Abbildung 9a-c springt den Aerial vom 5-teiligen Sprungkasten mit einbeiniger Landung. Dieser freie Überschlag seitwärts mit ganzer Körperdrehung um die Tiefenachse und halber Drehung um die Längsachse zeigt bei der einbeinigen Punktlandung auf einer entsprechend „harten“ Weichbodenmatte eine geringe, unproblematische Einsinktiefe.

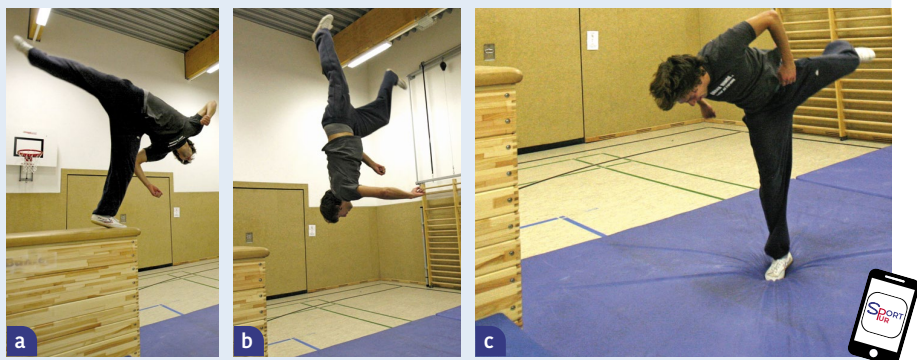


Abb. 9: Aerial mit einbeiniger Landung auf der Weichbodenmatte in genügender Härte

Die generelle Aussage „Weichböden sollen nicht für punktuelle, sondern nur für flächige Landungen eingesetzt werden“¹¹ (DGUV Information 202-035, 2018), kann in dieser Ausschließlichkeit nicht aufrechterhalten werden.

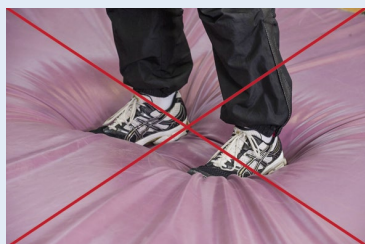


Abb. 10:
Ungeeignete Weichbodenmatte
für Punktlandungen und für das
Mitgehen der Helfer

Der Hinweis gilt richtiger Weise für ältere Weichböden (Abb. 10), die bei größerer Einsinktiefe und damit mangelnder Drehfreiheit der Füße („Schraubstockeffekt“) mit anderen Matten oder einem Läufer abgedeckt werden müssen, aber nicht für die neue Mattengeneration, die eine genügende Härte auch für Punktlandungen aufweist.



Lehrtipps

Um sicher zu gehen, wird im Unterricht die Einsinktiefe mit dem schwersten Schüler durch einen Sprung von oben erprobt (siehe Matten als passive Landehilfen, S. 35 u. 36).

¹¹ Dazu widersprüchlich ist dann folgende Aussage einige Abschnitte später: „Für Landungen von leichtgewichtigen Grundschulkindern bietet die Niedersprungmatte keine ausreichende Dämpfung.“

9.2 Sprunghocke

++ / ++++

Als unabdingbarer Basissprung innerhalb des turnerischen Sprungprogramms wird die Sprunghocke hier vertieft behandelt, um den Lehrkräften für ihre Zielgruppen eine entsprechende Auswahl von verschiedenen Lehrwegen bieten zu können.

Dieser Basissprung wird auch beim Eignungstest der Deutschen Sporthochschule Köln verlangt (Sprunghocke über das quergestellte Pferd (Höhe: 120 cm Frauen und 125 cm Männer mit mindestens 110 cm Brettabstand).



Bewegungsablauf der Sprunghocke

- Aus dem frontalen Anlauf erfolgt der einbeinige Absprung vom Boden zum beidfüßigen flachen Einsprung auf das Sprungbrett in leichter Rücklage.
- Durch die Horizontalgeschwindigkeit des Anlaufs und die Haltekraft der Füße auf dem Sprungbrett dreht sich der gestreckte und gespannte Körper nach vorn (Fuß-, Knie- und Hüftgelenke werden zum Absprung kaum sichtbar gebeugt).
- 1. Flugphase:
 - Beidfüßiger exzentrischer (prellender) Absprung mit gestrecktem und gespanntem Körper nach vorn-oben und gleichzeitigem Armschwung von hinten-unten nach vorn-oben. Der exzentrische Kraftstoß hinter dem KSP vorbei dient zur Einleitung der Vorwärtsdrehung.
 - Flug mit Vorwärtsdrehung (Teildrehung) um die Körperbreitenachse zur Stützaufnahme (schulterbreiter Stütz mit geöffnetem Arm-Rumpfwinkel bis zu 180°). In der kurzen Stemmphase schiebt sich der Oberkörper weiter nach vorn.
- 2. Flugphase:
 - Anhocken der Beine und der schnellkräftige Hand- und Armabdruck gewährleisten den (hohen) Weiterflug und lösen die Rückwärtsdrehung (Gegenrotation) aus.
 - Landungsstreckung, wobei die Arme in die Hochhalte vor-hochgeschwungen und die Beine zur beidbeinigen, hüftbreiten aktiven Landung nach vorn geschoben werden.

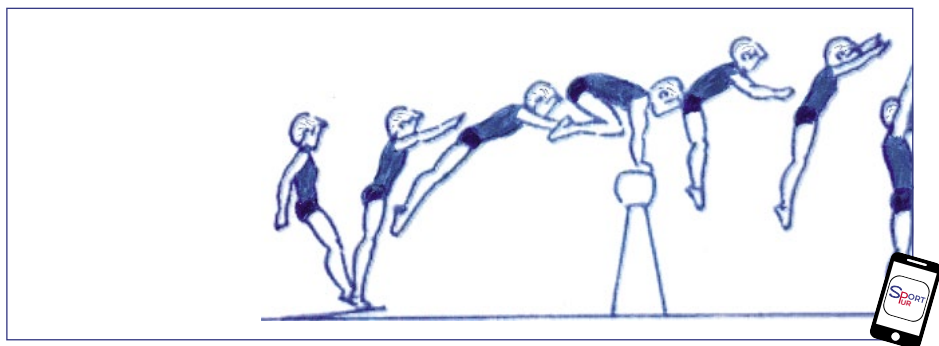


Abb. 68: Bewegungsphasen der Sprunghocke

- Landung: Der Fußaufsatz geschieht abrollend von den Fußballen nach hinten auf die ganze Sohle. Der Landungsaufprall wird durch nachgebendes Beugen der Gelenke (Kniegelenke bis max. 90°) weich und gelenkschonend aufgefangen.

Hinweise zum Helfen und Sichern

- Der stützende Klammergriff gleicht den Hinweisen zum Helfen und Sichern bei der Sprunggrätsche.



Abb. 69: Zurücktreten beim stützenden Klammergriff, Gleichgewichtshilfe beim Aufhocken und der halbe Klammergriff mit gleichzeitiger Unterstützung unter dem KSP bei Anfängern

- Eine weitere Möglichkeit der aktiven Hilfe lässt sich bei der Sprunghocke über den Bock oder über den längsgestellten Sprungkasten anwenden (Abb. 69c). Hierbei stehen die Helfer neben dem Bock oder Kasten und setzen in der Hockphase den halben Klammergriff am Oberarm von der Seite an (der rechte Helfer mit rechts und umgekehrt), um gleichzeitig mit der anderen Hand unter dem Oberschenkel in der Hockphase (Körperschwerpunkt) von unten hebend die Sprunghöhe bzw. bei dem Längssprung mehr von hinten schiebend, die Sprungweite zu unterstützen.



Abb. 70: Fachgerechte Mattenlagen und Hilfen bei Sprungstationen



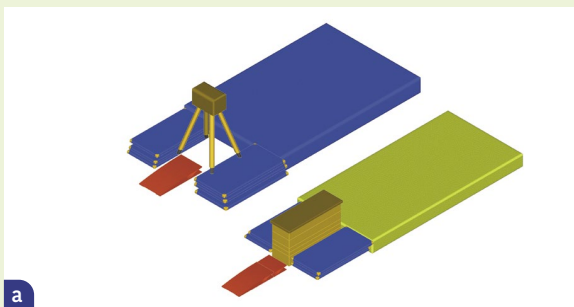
Abb. 71: Unfallträchtige Mattenlage mit unzulänglicher Hilfeleistung

- Vorteilhaft ist hierbei die zusätzliche Unterstützung unter oder hinter dem Körperschwerpunkt und die Vermeidung von möglichen Befürchtungen der Turner, die nicht in der Flugbahn stehenden Helfer anzuspringen.
- Bei der Position der Helfer muss unbedingt darauf geachtet werden, dass keine Stolperkante vorhanden ist, die das Mitgehen nach vorn bis zum sicheren Stand behindert und wie auf Abbildung 71 zu sehen ist, zu gefährlichen Situationen führt (siehe zu entsprechenden Mattenlagen Abb. 72a u. b).



Lehrtipps

Um eine Stolperkante für die mitgehende Helfer:in zu vermeiden, werden übereinandergelegte Turnmatten in gleicher Höhe der Landematte neben die Geräte gelegt.



a



b

Abb. 72: Fachgerechte Mattenlagen

Vorbereitende Übungen

Allgemeine vorbereitende Übungen, die als Voraussetzungen schon aus den bisherigen Stützsprüngen bekannt sind (siehe Sprungzirkel Abb. 26, S. 45), wie beispielsweise gestütztes Froschhüpfen, Stützhüpfen über Gymnastikseilchen in der Bankgasse, Hocksprünge aus dem Stand, Anhocken und Strecken in der Liegestützposition, werden wiederholend geübt.

Darauf erleichtern die speziellen hinführenden Stützsprünge, die das Hocken beinhalten, auf und über verschieden hohe Geräte den Weg zur Zielübung.

Stützsprung zum Aufknien auf den Kasten



- Aus dem Schlusstand, schulterbreites Aufsetzen der Hände auf den 3- bis 4-teiligen quergestellten Kasten.
- Absprung aus den gebeugten Knien mit Anhocken der Beine zum Aufknien (Abb. 73).
- Der Körperschwerpunkt (Gesäß) wird zum Aufknien über den Stütz gebracht.
- Danach erfolgt der Absprung zum Aufknien aus dem Anlauf.

Sicherheitsstellung hinter dem Querkasten, um ein Überkippen bei zu viel Schwung auffangen zu können. Das Aufknien auf den Längskasten verhindert ebenfalls das mögliche Vorfällen.

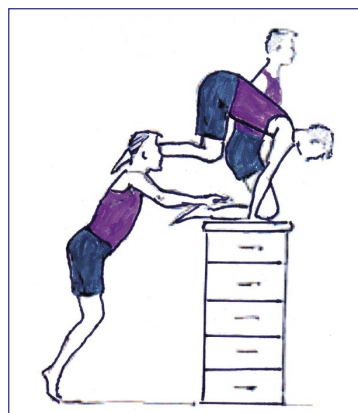


Abb. 73: Aufknien auf den Kasten

10.6 Speed Vault

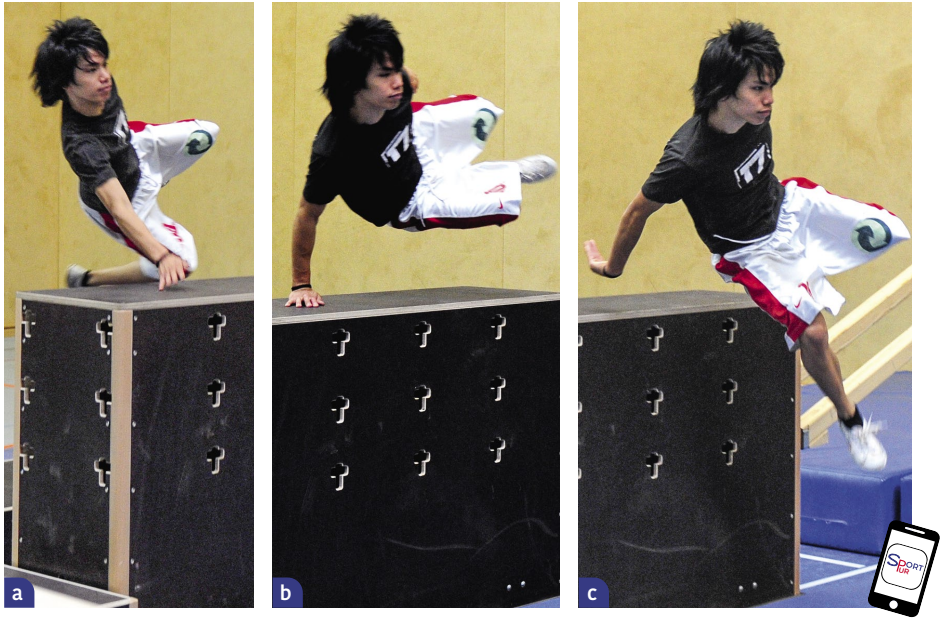


Abb. 122: Speed Vault mit Absprung von rechts, Stütz rechts und Beinschwung nach links

Bewegungsablauf der schnellen Überwindung (Speed Vault)

- Aus dem kurvenartigen, diagonalen oder frontalen schnellen Anlauf.
- Absprung von einem Bein (Sprungbein) mit Körpermitte seitwärts zum Stütz (Absprung von rechts zum Stütz rechts und umgekehrt).
- Gleichzeitig mit dem Absprung wird das gebeugte Schwungbein seitwärts hochgeschwungen und das Sprungbein darunter durch nach vorn gezogen.
- Zur einbeinigen Landung wird das Sprungbein nach Überwindung des Hindernisses zum Bodenkontakt schnell aktiv heruntergeführt und der Körper aufgerichtet.
- Das Schwungbein setzt zur Schrittstellung und zum Weiterlauf auf.

Methodische Vorgehensweisen

- Mit **Fechterflanke** und **Step Vault** als methodisch zweckmäßige Voraussetzungen bietet die Vermittlung des strukturell sehr ähnlichen Speed Vault keine großen Schwierigkeiten.
- Als Zielsetzung will die Traceuse das hüfthohe Hindernis (Sprungkasten, Balken, Stützreck in der Halle) und outdoor überwiegend die Mauer oder das Geländer schnell und flach, ohne den Lauf zu unterbrechen, überwinden.
- Auch beim Speed ist es zweckmäßig, den Sprung zu beiden Seiten hin üben zu lassen.



Abb. 123: Speed Vault in der ersten und zweiten Sprungphase mit Absprung vom Booster Board



Lehrtipps



Der schnelle Anlauf und die flache Einsprungmöglichkeit sowie der einbeinige Absprung vom hart gefederten Booster Board lässt den Einsatz dieses sprungunterstützenden Geräts zweckmäßig erscheinen (siehe „Booster Board – eine neue Sprungbrettgeneration“ Schmidt-Sinns, 2012, S. 15-16).



Abb. 124: Beim Speed Vault auf dem Schulhof, Geübte auf dem Sportplatz und Könnler außerhalb des Schulsports im Industriegelände

Hinweise zum Helfen und Sichern

- Die aktive Hilfe wird, seitwärts neben oder hinter dem Hindernis stehend, durch den Klammergriff am Oberarm durchgeführt oder durch den halben Klammergriff mit Unterstützung der Hüfte durch die andere Hand (Abb. 120b, S. 100). Die Schwungbeinseite wird dem Helfer signalisiert.

Variation

Ebenfalls wie bei dem Step Vault kann auch das Schwungbein **über** das Sprungbein geschwungen werden und als erstes landen. Der Hürdentechnik ähnlich bleibt der Oberkörper nach vorn gebeugt, aber geringer zur Seite gelehnt.