SALTO

Salto i tove

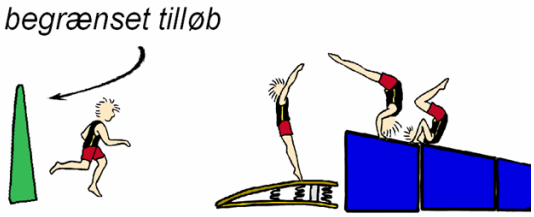
Med fatning i to tove bliver den forlæns og baglæns salto tilgængelig for alle.

Salto-forøvelse til ryg

Eleven står på en nedspringsmåtte og prøver med stående, samlet afsæt at komme så langt rundt i en forlæns salto som muligt. Ofte vil eleven lande på ryggen, men det er stadig en god forøvelse, hvor der trænes afsæt og rotation under stor sikkerhed.

Saltoforøvelse på springbræt og skråplan

Sæt et springbræt til et lille skråt springbord eller kile hvor eleven kan rulle eller lave salto til ryg. Det begrænsede tilløb nedsætter farten.

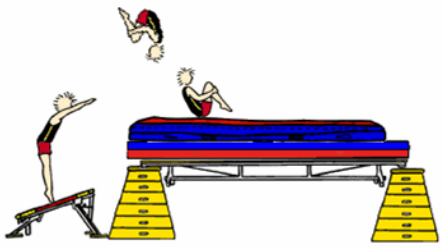


Forlæns salto på saltoplint på airtrack

Et kort tilløb til afsæt på airtracken efterfulgt af en saltorulle på saltoplinten. Efterhånden udvikles saltoen fra en saltorulle til en salto, så eleven først rører saltoplinten i landingen.

Forlæns salto til hævet landingsflade

Når man hæver springgraven eller laver et springbord, tvinger man eleven til at søge mere opad og øger sikkerheden. Eleven kan starte med at lave en forlæns rulle og dernæst udvikle rullen mod saltoen.



Vigtige rettelser:
- Langt indspring.
- Afsæt opad med armtræk (armene stikkes op).
- Aktiv rotation, hvor hælene sparkes (knæene skal ikke trækkes op til brystet).
- Aktiv udlukning og orientering i landing.