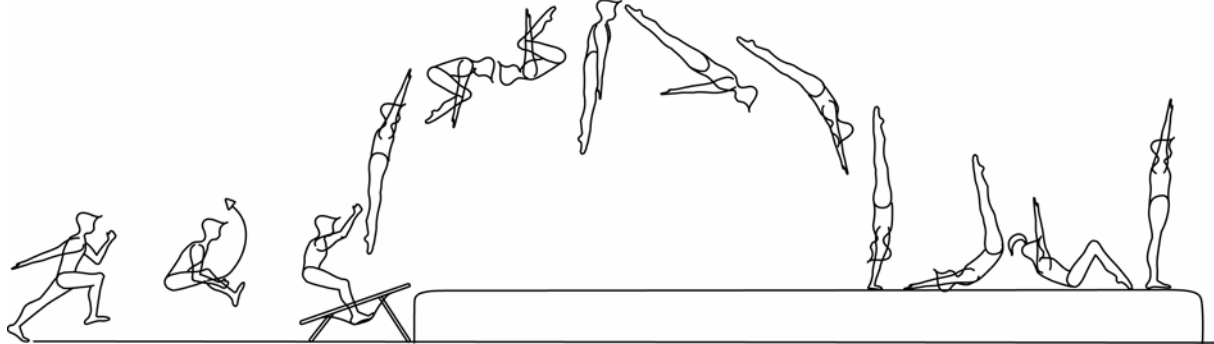


Minitramp: 1 ½ Salto vw geh.



Technische Beschreibung

1. Anlauf, Schlussschritt im C-
2. Einsprung im C+, schneller Armzug
3. Absprung, öffnen des Bein-Rumpfwinkels
4. Leichte C+ Position beim Verlassen des Minitramps
5. Einleitung der Rotation um die Breitenachse durch Einrollbewegung
6. Öffnungsphase bei sechs Uhr
7. Landung durch Handstand

Voraussetzungen

1. Anlauf
2. Absprung
3. Bewegungsverwandschaft BAD
4. Sprungrolle
5. Salto vw geh.

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 1: Grundstellung Stand
2. Kernpose 2: Grundstellung Hochhalte
3. Kernpose 3: Handstand
4. Kernpose 10: Flug und Landung

Methodik

1. Salto vw geh.
2. Salto vw geh. auf den Mattenstapel
3. Salto vw geh. auf schiefe Ebene
4. 1 ½ Salto vw geh. auf schiefe Ebene
5. 1 ½ Salto vw geh. mit Hilfestellung

Häufige Fehler

1. Knie gehen zur Brust
2. Rotationseinleitung zu spät
3. Öffnungsphase zu spät
4. Landung nicht durch den Handstand