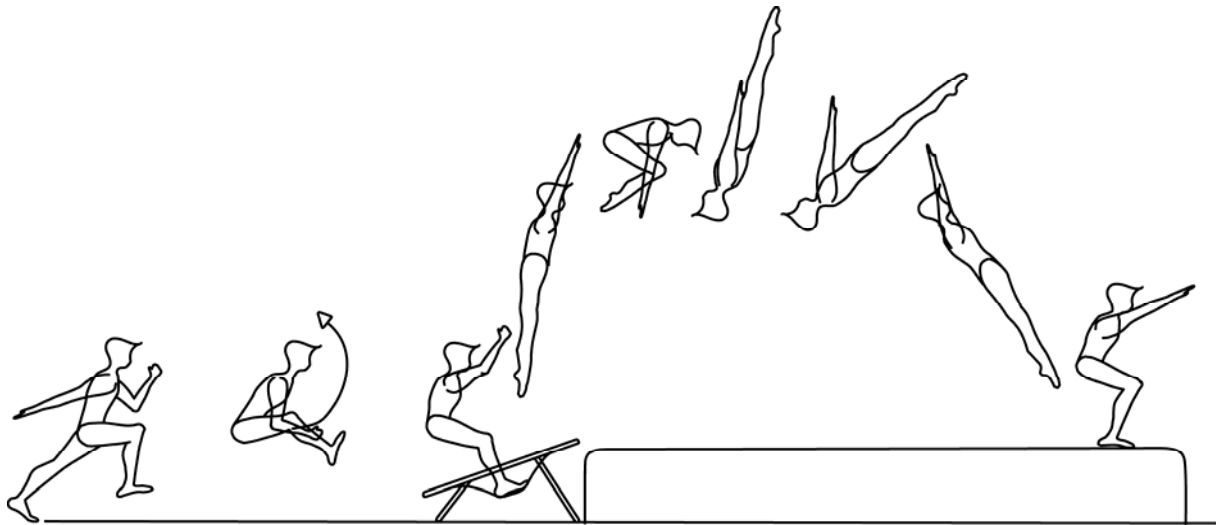


## Sprung K4: Salto vw geh



### **Technische Beschreibung**

1. Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor- Hochhalte
2. Steigphase: C+ Pose
3. Aktionsphase: Einrollen des Oberkörpers und anfersen der Beine, Öffnungsphase gegen „12 Uhr“
4. Landung: I Pose zur C+Pose

### **Voraussetzungen**

1. Siehe Sprung K3

### **Schlüsselpositionen (Kernstellungen mit Kernposen)**

1. Kernstellung 2: Hochhalte in C+Pose
2. Kernstellung 7: Sturzhang in gehockter Position (versteckte C-Pose)
3. Kernstellung 7: Sturzhang in I-Pose
4. Kernstellung 2: Hochhalte in I-Pose

### **Kernbewegungen**

1. Absprung
2. Einrollen (verstecktes Kurbet)
3. Öffnen
4. BAD
5. Landung

### **Methodik**

Beachte: *Einstellung des Minitramps*

1. Salto geh auf 3 Matten 40cm mit Öffnungsphase zur Rückenlage
2. Salto geh auf 2 Matten 40cm mit Hilfestellung
3. Endform
4. Salto geh auf 2 Matten 40cm zum Stand etc.

### **Häufige Fehler**

1. Verlassen der Kernposen
2. Zu tief, zu weit
3. Verlassen der Achse