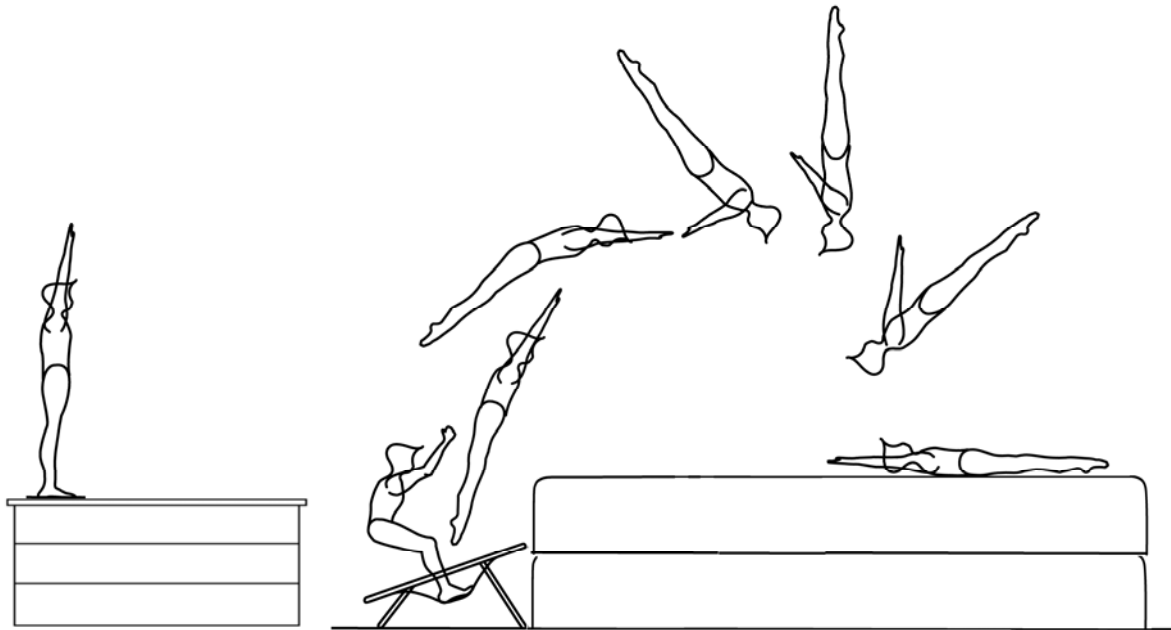


## Sprung K3: Salto gestr auf 2 Matten 40cm



### **Technische Beschreibung**

1. Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor- Hochhalte
2. Steigphase: C+ Pose
3. Aktionsphase: Kurbetbewegung Richtung „12 Uhr“
4. Armhaltung anliegend
5. Landung: I Pose auf Rücken

### **Voraussetzungen**

1. Siehe Sprung K2

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

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

### **Kernbewegungen**

1. Absprung
2. Kurbet
3. Öffnen
4. BAD
5. Landung

### **Methodik**

*Beachte: Einstellung des Minitramps*

1. Sprungrolle mit Stütz auf 2 Matten 40cm
2. Sprungrolle mit Stütz auf 3 Matten 40cm
3. Endform

### **Häufige Fehler**

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