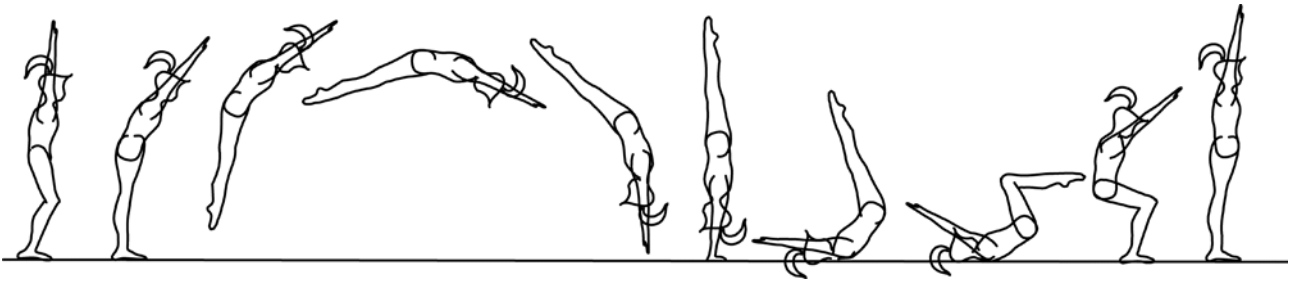


Sprungrolle am Boden



Technische Beschreibung

1. Absprungphase: Beidbeiniger Absprung in C+ Pose
2. Flugphase: Körper ist in positiver Schiffchenhaltung C+ (Hüfte mind. auf Brusthöhe)
3. Stützphase: Über Stützphase in C+ zu Handstand
4. Rollphase: Abrollen zur Kerze, abrollen zum Stand ohne Abstützen der Hände

Voraussetzungen

1. Sprungkraft
2. Kraft Schultergürtel und Rumpfstabilisation
3. Rolle vw.

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 10: Flug und Landung

Methodik

1. Rolle vw., Kerzenposition muss vorhanden sein
2. Sprungrolle auf schräger Ebene
3. Sprungrolle mit Reutherbrett und 16er Matte (erleichterte Bedingungen)

Häufige Fehler:

1. Im Flug wird C+ Pose verlassen
2. Beim Aufsetzen der Hände sind die Schultern vorgeschoben, Arme werden zum Aufsetzen der Hände zurückgezogen \Rightarrow Schwung kann nicht gebremst werden
3. Stützphase mit gebeugten Armen \Rightarrow kein aktives Gegenstützen zum Abbremsen des Schwunges möglich
4. Beim Einrollen klappen der Beine zum Rumpf \Rightarrow mangelnde Rumpfstabilisation (Hüftstrecker)