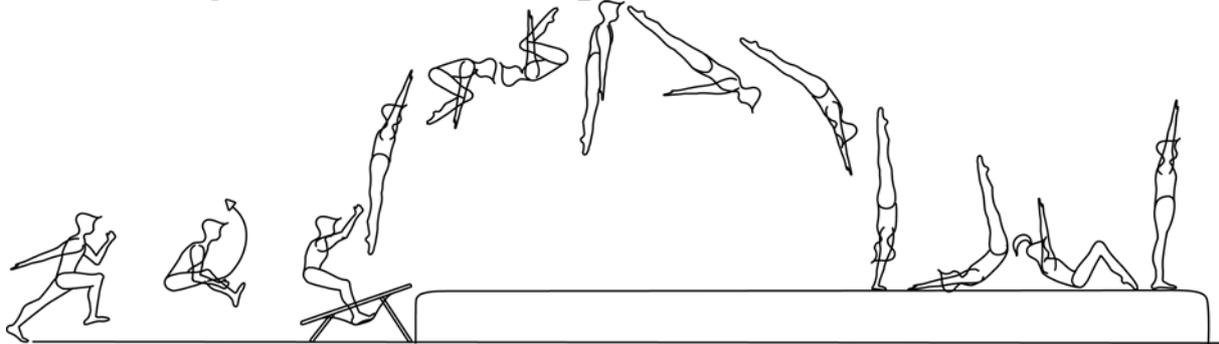


## Minitramp: 1 ½ Salto vw geh.



### 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