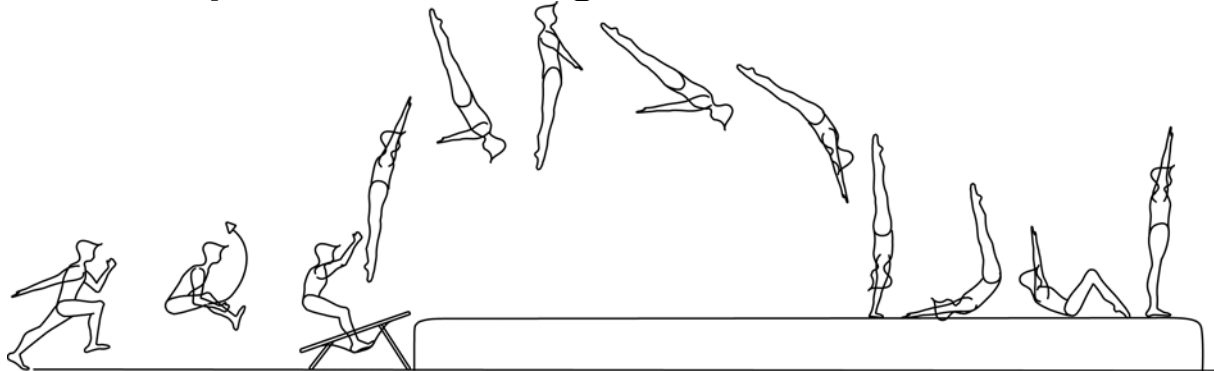


## Minitramp: 1 ½ Salto vw gestr.



### 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. Kurbetbewegung zu C-
6. Landung durch Handstand

### Voraussetzungen

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

### Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 1: Grundstellung Stand
2. Kernpose 2: Grundstellung Hochhalte
3. Kernpose 9: Kurbet
4. Kernpose 10: Flug und Landung

### Methodik

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

### Häufige Fehler

1. Rotationseinleitung zu spät
2. Verlassen der Kernposen
3. Landung nicht durch den Handstand