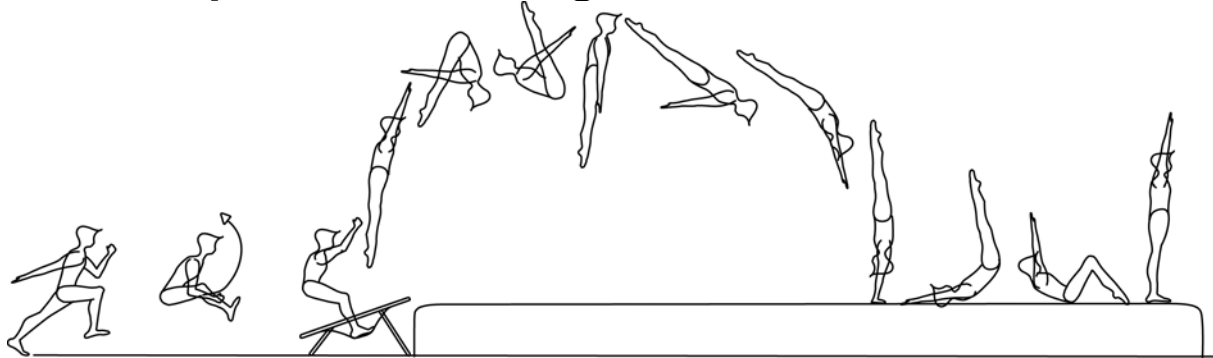


Minitramp: 1 ½ Salto vw geb.



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 geb.

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

Häufige Fehler

1. Beine gehen zur Brust
2. Rotationseinleitung zu spät
3. Öffnungsphase zu spät
4. Landung nicht durch den Handstand