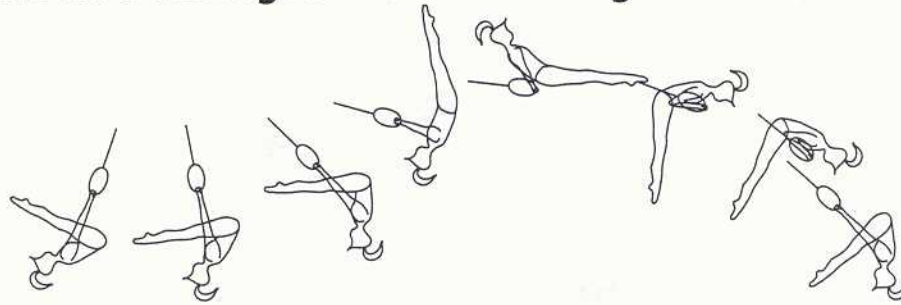
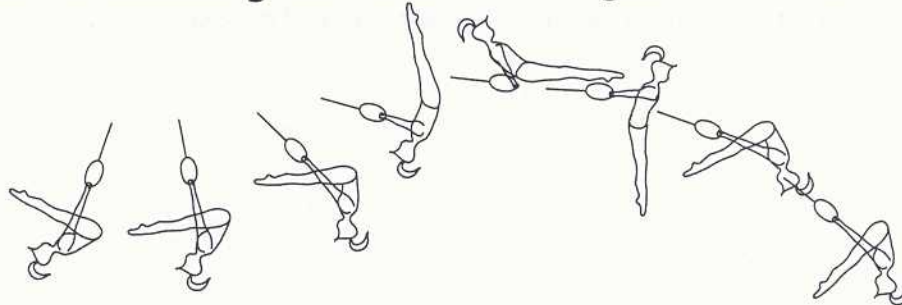


Vschkn. im Sturzhang. u. Rolle vw. m. geb. A. z. Sturzhang.



Vschkn. im Sturzhang. u. Rolle vw. m. gestr. A. z. Sturzhang.



Technische Beschreibung

1. Im Vorschwung öffnen des Sturzhanges gebeugt zum Strecksturzhang
2. Blockieren der Körperposition im Strecksturzhang
3. Die Arme werden etwas zur Seite geöffnet
4. Drehen der Arme aus dem Schultergelenk (Variante mit gestr. Armen)
5. Der Körper wird in eine Vorwärtsrotation gebracht
6. Eintauchen zum Sturzhang gebeugt

Voraussetzungen

1. Schwingen im Sturzhang
2. Rolle vw.

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 6: Stützhang
2. Kernpose 7: Sturzhang

Methodik

1. Schwingen im Sturzhang gebeugt und öffnen zum Strecksturzhang
2. Rolle vw. ohne Schwung mit Hilfestellung
3. Rolle vw. mit leichtem Schwung und Hilfestellung
4. Endform

Häufige Fehler

1. Zu schnelles öffnen in Richtung Strecksturzhang
2. Verlassen der Kernposen
3. Keine Drehung im Schultergelenk