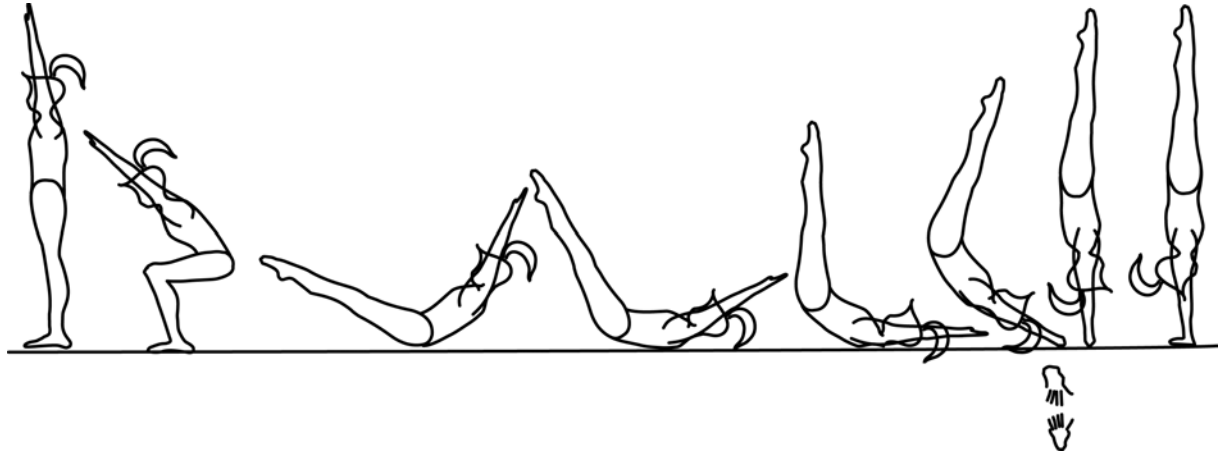


Boden: Rolle rw d.d. Handstand



Technische Beschreibung

1. Abrollen rw mit gebeugten oder gestreckten Beinen, C+ Pose
2. Arme gestreckt in Hochhalte und Hände eingedreht
3. C+ Pose (Kerze) blockieren – Isolationsbewegung der Arme
4. Endlage Handstand

Voraussetzungen

1. Handstand
2. Rolle rw mit gestreckten Armen

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 2: Hochhalte
2. Kernpose 7: Sturzhang
3. Kernpose 3: Handstand

Methodik

1. Rolle rw. mit gestreckten Arme auf schiefer Ebene
2. Abrollen rw. zur Kerzenposition
3. Rolle rw. durch den Handstand auf schiefer Ebene
4. Rolle rw. durch den Handstand auf Bodenbahn

Häufige Fehler

1. Kippbewegung des Hüft-/ Rumpfwinkels
2. Verlassen der Kernposen
3. Endlage wird nicht erreicht