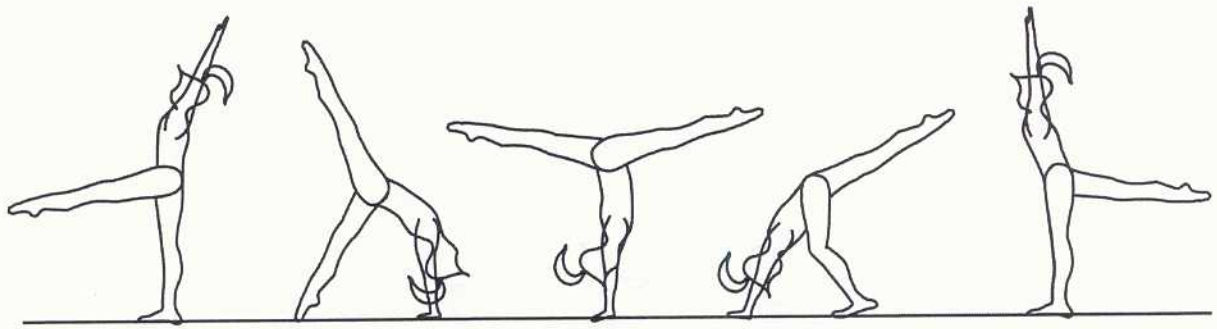


## Boden: Bögli rw.



### **Technische Beschreibung**

1. Ausgangslage: Hochhalte, Bein mind. 90°
2. Hüfte nach vorne schieben, C- bis Hände aufsetzen (Beine bleiben gespreizt und gestreckt)
3. Mit dem Standbein leicht Abstossen
4. Aus den Schultern stossen z. Handstand (Schultern brustwärts stossen)
5. C+ bis zum Aufsetzen des ersten Beines
6. Heben des Oberkörpers zur Arabesque

### **Voraussetzungen**

1. Handstand
2. Spagat- und Schulterbeweglichkeit
3. C+ / C- im Handstand

### **Fachgrundlagen GETU: Kernposen**

1. Kernpose 2: Hochhalte
2. Kernpose 3: Handstand
3. Kernposen C+/C-

### **Methodik**

1. Mit Trainerhilfe
2. ab Sprungbrett (schräge Ebene)

### **Häufige Fehler**

1. Hohlkreuz
2. Schulterwinkel im Handstand (Einknicken)
3. Standbein weicht nach „vorne“ aus (Knie vor Fuss schieben)