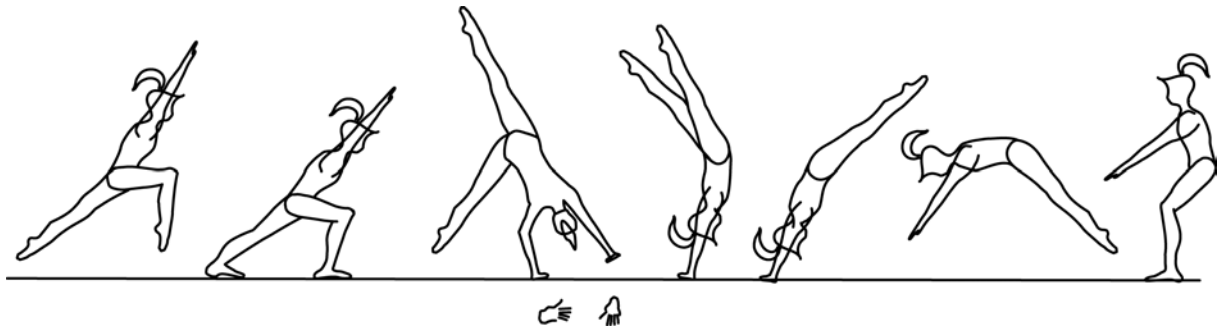


## Boden: Rondat



### **Technische Beschreibung**

1. Flacher Hüpfer (gebeugtes Bein)
2. Schnelle  $\frac{1}{2}$  Drehung zur Handstandposition in C-Kurbet zu S-Pose
- 3.

### **Voraussetzungen**

1. Handstand
2. Kraft Schultergürtel und Rumpfstabilisation
3. Kurbet

### **Fachgrundlagen GETU: Kernposen**

1. Kernpose 2: Hochhalte
2. Kernpose 3: Handstand
3. Kernpose 9: Kurbet

### **Methodik**

1. Handstand mit schnellem Schliessen der Beine
2.  $\frac{1}{2}$  Drehung zum Handstand
3.  $\frac{1}{2}$  Drehung zum Handstand mit Abrollen in die Gegenrichtung
4. Hüpfer von schiefer Ebene (erleichterte Bedingungen)
5. Rondat zum Stand mit Hüpfer

### **Häufige Fehler**

1. Ausdrehen des Körpers beim Hüpfer
2. Arm-Rumpfwinkel nicht offen
3. Beinschliessung zu spät
4. Falsche oder keine Kurbetbewegung (Kopf, Hüfte)
5. Verlassen der Kernposen