Technische Leitbilder Schwebebalken

- **Fußposition** im Gehen und Stehen

- **Hohes Relevée**

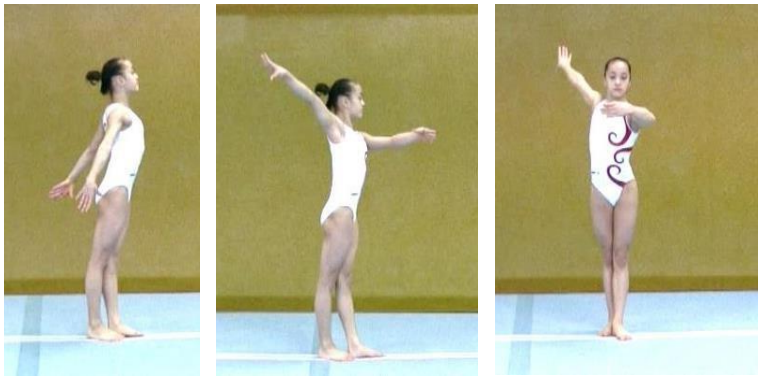
- **Handstützposition** bei Handstand, Bogengang vorwärts und rückwärts

- **Handstellung** bei Flick-Flack-Variationen

- **Handstellung** bei Rad/ Rondat (beides möglich):

- **Körperposition vor** Bewegungsbeginn: **Trainer-Anweisung: „Spannung!“**

- **Armposition vor Bewegungsbeginn: Trainer-Anweisung: „Arme!“**



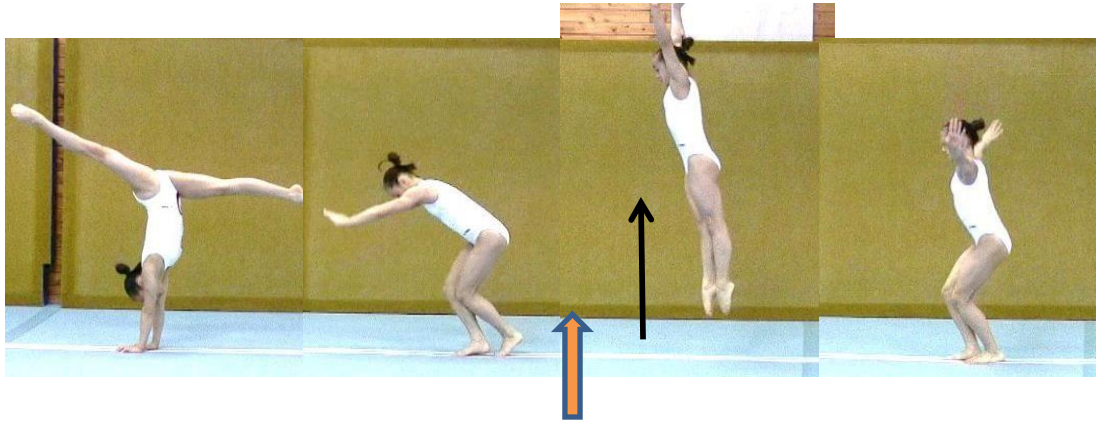
- **Drehungsvorbereitung** Ausgangsposition: **„Spannung“, „Arme“**

Drehposition

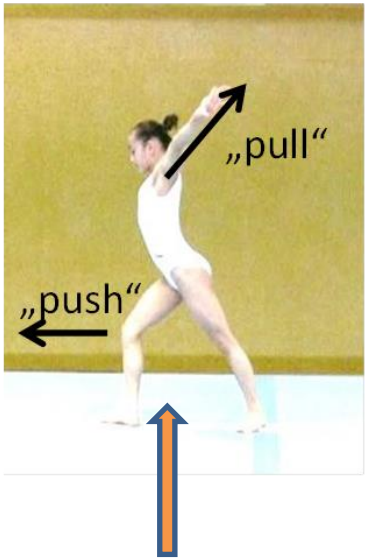
- Dynamisches „Hochdrücken“ ins Relevé (Betonung der vertikalen Bewegung!), Spielbein im Passé, energisches Absenken in die Schlussposition der Drehung

- **Armführung** und **aufrechte Körperhaltung** beim **beidbeinigen Absprung**

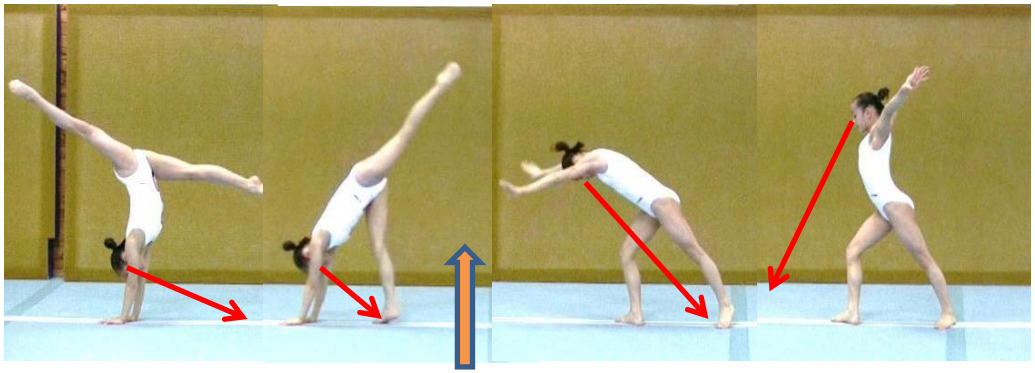
- **Spagatposition** und weite **V-Position der Arme** bei Spagatsprung – Varianten



- **Absprung-Drill:** Betonung des Absprungs in die Vertikale

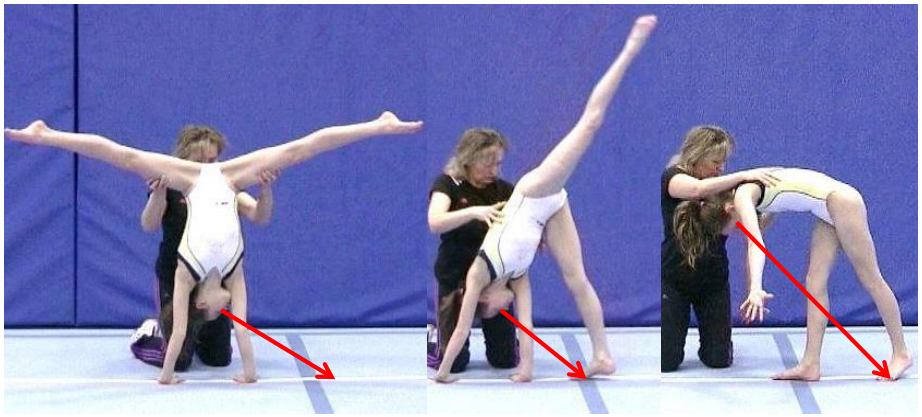


- **Einbeinige Landungen rückwärts:** Weite Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt (schiebt/drückt nach vorne), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten) → Abbremsen der Bewegungsenergie



- **Lande-Drill:** Blickkontakt Balken

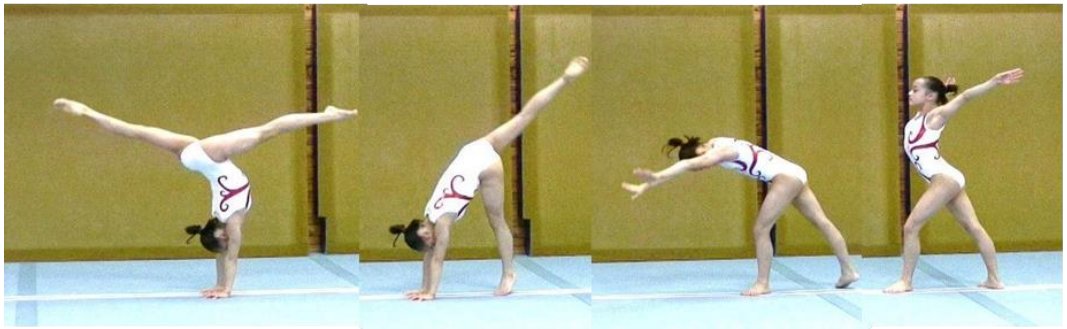
- **Beidbeinige Landung rückwärts und vorwärts:** Arme Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, zum Aufrichten Arme in die „Spannung“- Position



Rad

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Kopf früh drehen mit Blickaufnahme Landung erster Fuß, zweiter Fuß
- Als Vorbereitung für das freie Rad: Schnelles Rad und Landungs-Drill

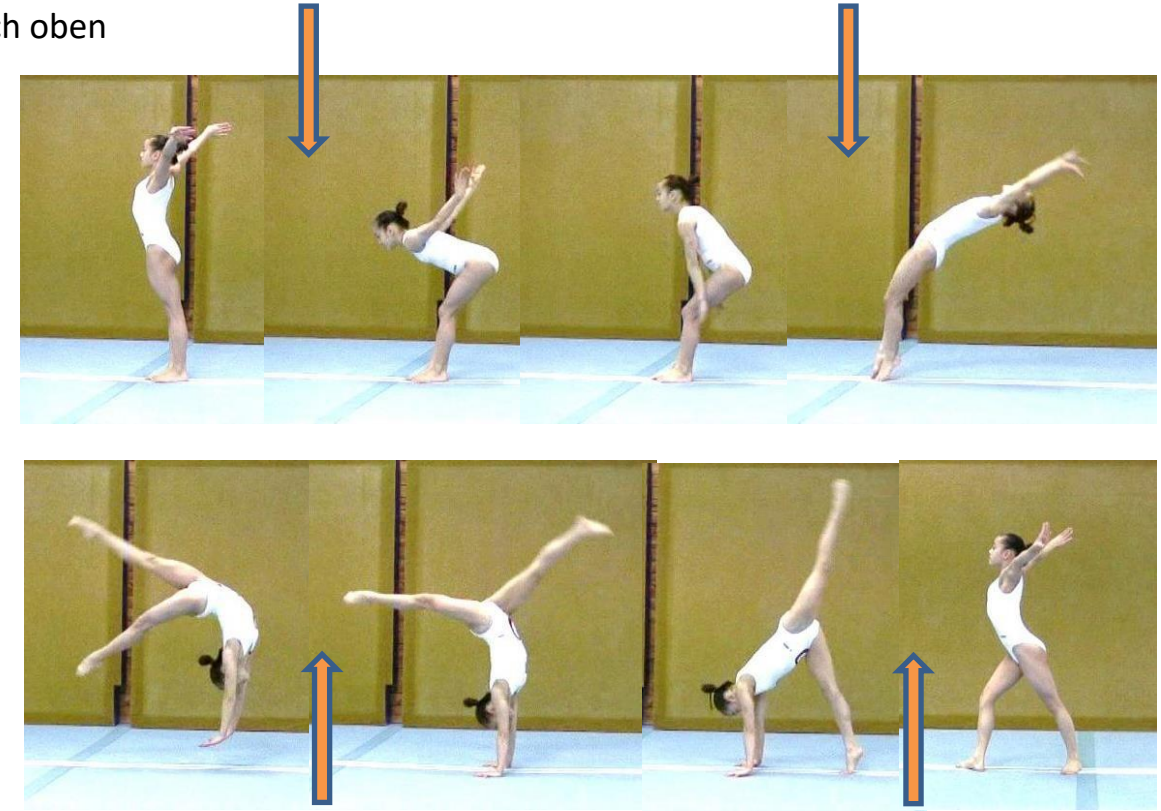
Bogengang rückwärts



- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Bein in die Waagerechte, gleichzeitig Arme durch die Hochhalte zur Stützaufnahme führen,
- Frühes Anvisieren der Stützaufnahme, gestreckte Arme im Stütz, 180° Spagat (geöffnete Hüfte des hinteren Beines)
- Blick auf den Balken zur Stützaufnahme des ersten Fußes, zweiten Fuß sehen,
- Landung-Drill
- Nach Beendigung mehrmals Landungs-Drill wiederholen.

Flick-Flack in die Schrittstellung

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Kurzes und schnelles Beugen und Strecken der Knie, großer und schneller Armschwung beginnend durch die Hochhalte über vorne, unten nach hinten und dann zurück über vorne nach oben
- Absprung mit schnellkräftiger Beinarbeit nach oben Hüfte heben **(vertikale Absprungkraft betonen)**

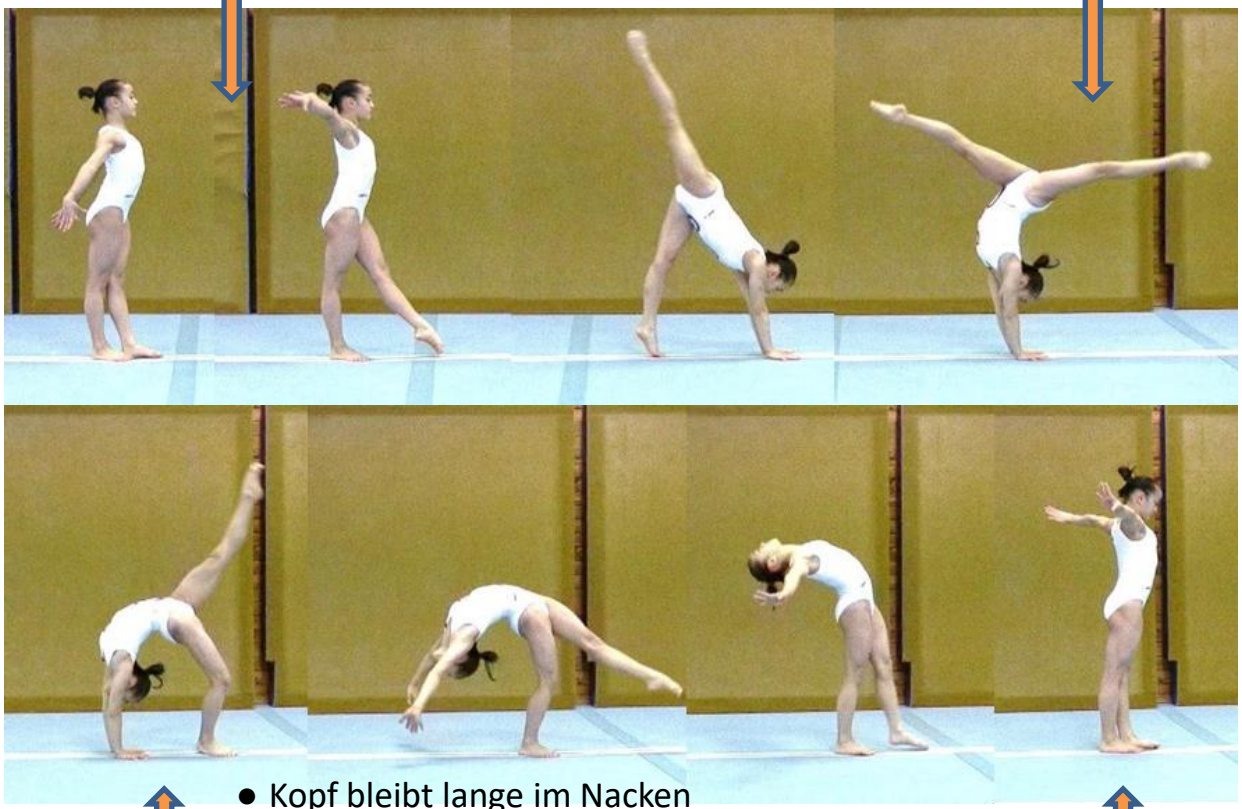


- Schnelles Spreizen des vorderen, führenden Beines in die Spagatposition
- Den Balken zur Stützaufnahme früh sehen
- Im Stütz gestreckte Arme, Arm-Rumpf-Winkel offen
- 180° Spagat, Blick auf den Balken
- Landung des ersten und zweiten Fußes sehen
- Landungs-Drill

Bogengang vorwärts

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“

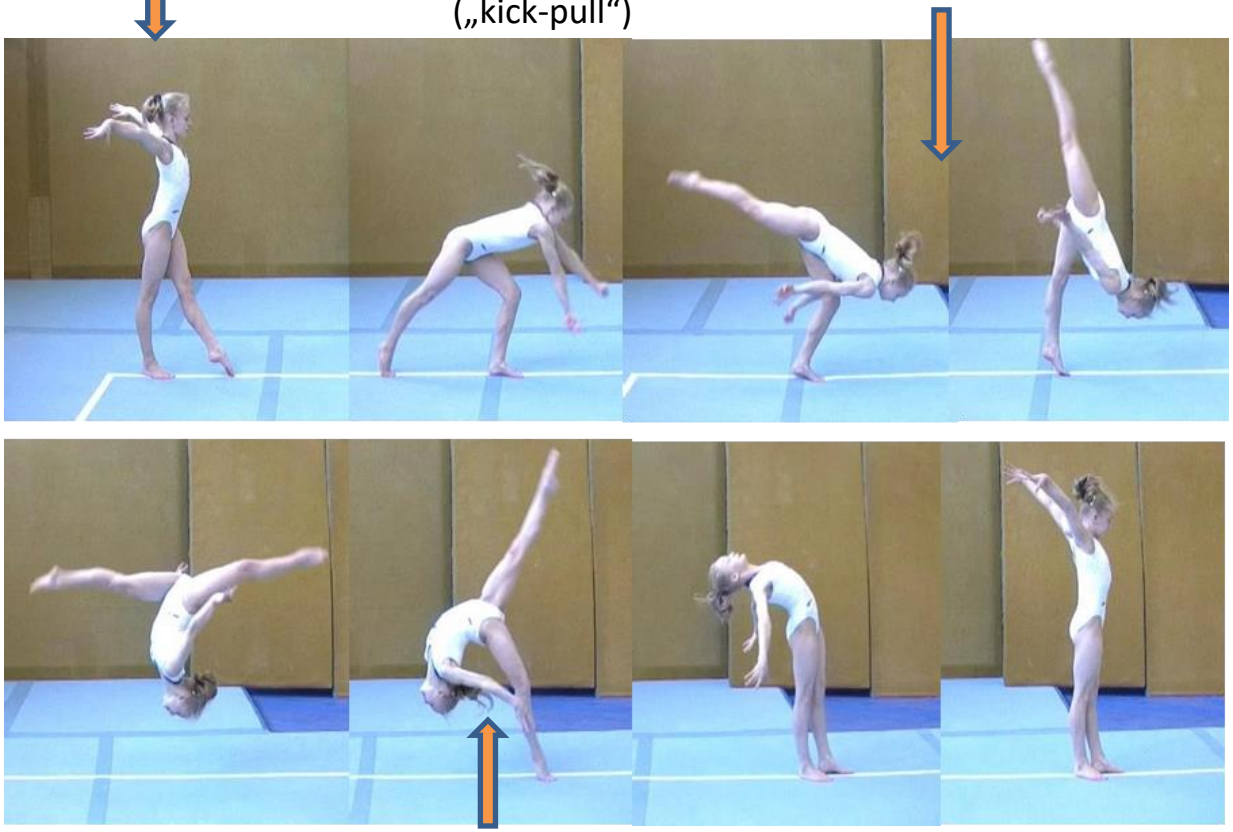
- Aufschwingen in den Handstand, gestreckte Arme
- Frühe Blickaufnahme zum Aufsetzen des Standbeines
- Kopf bleibt lange im Nacken



- Kopf bleibt lange im Nacken
- Zweimaliges Heben der Hüfte:
  Beim Aufsetzten des Standbeines zum Aufrichten und vor dem Schließen des Spielbeines
- Schnelles Führen des Spielbeines vor das Standbein, Endposition: „Arme“

Freier Überschlag

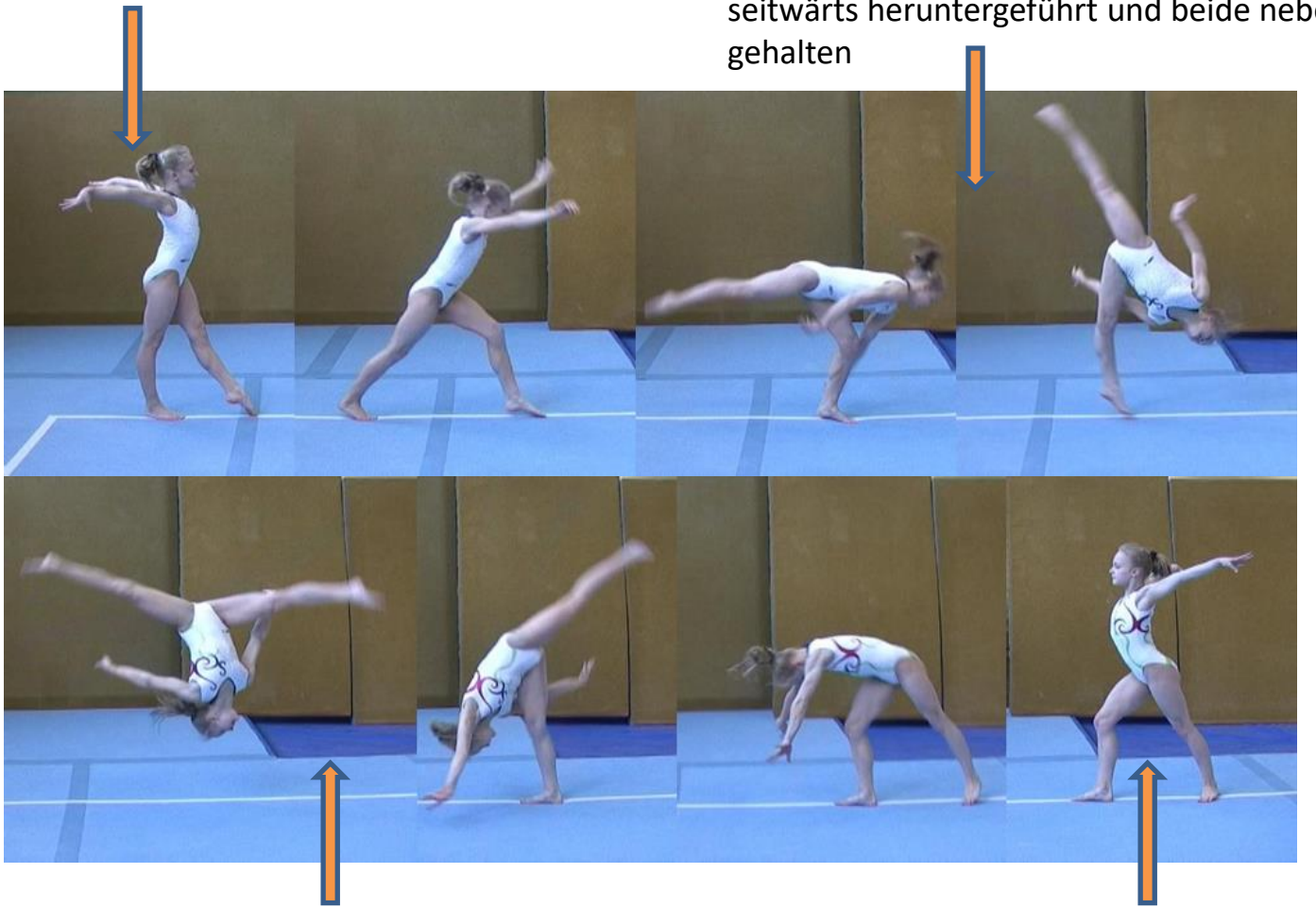
- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Arme schwingen aus der Hochhalte mit einem schnellen Armkreis vorwärts.
- Weiter Stemmschritt mit weitgehend gestrecktem, hinteren Schwungbein
- Schnelles Beugen und Strecken des Stemmbeines energisches Einsetzen des Schwungbeins („kick-pull“)



- Zweimaliges „Heben“ der Hüfte: Beim Aufsetzten des Standbeines zum Aufrichten und vor dem Schließen des Spielbeines
- Schnelles Führen des Spielbeines vor das Standbein, Endposition: „Arme“

Freies Rad

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“



- Weiter Stemmschritt mit weitgehend gestrecktem, hinteren Schwungbein
- Schnelles Beugen und Strecken des Stemmbeines und energisches Einsetzen des Schwungbeines („kick-pull“)
- Arme werden aus der Seit-Schräg-Rück-Hochhalte direkt seitwärts heruntergeführt und beide neben dem Körper gehalten

- Früher Blick zur Landung des ersten und zweiten Beines
- Landungs-Drill

Akrobatische Verbindungen z.B. Flick-Flack-Spreizsalto

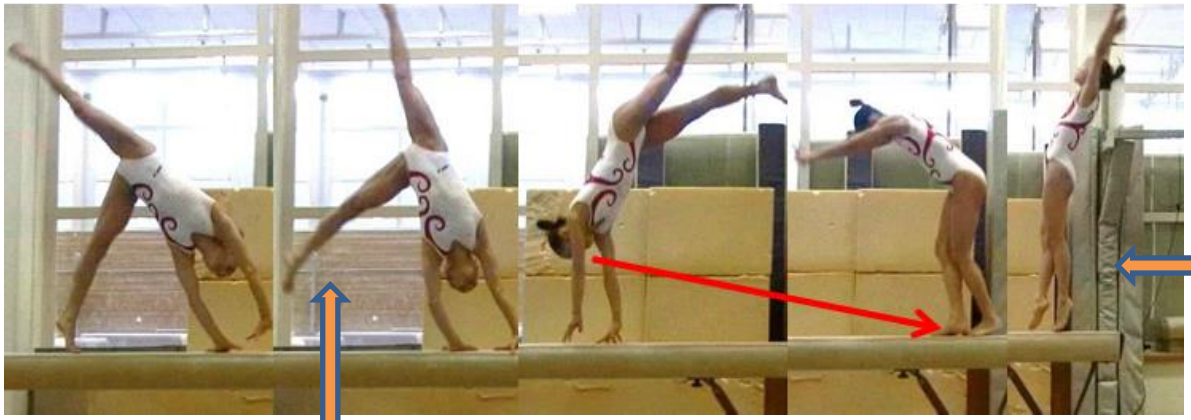
- Jedes einzelne Element in der Verbindung muss mit Betonung auf die **Flughöhe** und mit **bewusstem Hand- und Fußaufsatz** ausgeführt werden, d.h. kein blindes Abspringen ins Ungewisse!

- Je nach Verbindung die entsprechenden Drills vorbereiten.
  - Absprung-Drill
  - Verbindungs-Drill
  - Landungs-Drill
- Vor der Verbindung „Flick-Spreiz“ den Spreizsalto **aus dem Stand trainieren**
- Immer in Verbindung mit Landungs-Drills.

Rondat (Abgang Schwebebalken)

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Dynamischer Anhüpfer mit symmetrischer Armführung, spätes Eindrehen

- Beugen des vorderen Beines zur schnellen Stützaufnahme
- Arm-Rumpf-Winkel offen
- gestreckte Arme



- Balken-Sehen“ vor dem Absprung
- Absprung in die Vertikale Arme in Hochhalte

- Drehung möglichst vor der Senkrechten beenden
- Erste Hand beim Aufsetzen nah an das Stemmbein bei offenem Arm-Rumpfwinkel
- Zweite Hand nicht zu weit aufsetzen
- Blick bei Fußkontakt Balken zum Absprung