


Cyr Abzeichen Spirale

Erste Schritte zum Erlernen einer Spirale

Name: _____

Spirale 1A-C

	<p>Der Turner führt das Rad in der Kreisbewegung einer großen Spirale.</p>	
	<p>Der Turner lässt das Rad um den Körper herum „tellern“.</p>	
	<p>Der Turner lässt das Rad im Knien um sich herum „tellern“ ohne den Kontakt zwischen den Händen und dem Rad zu verlieren.</p>	




Spirale 2A-C

	<p>Fünf Richtungswechsel mit Absetzen der Fersen auf dem Boden. Die entgegengesetzte Hand muss loslassen. Der Trainer darf vor dem Rad stehen und im Zweifel das Rad auffangen soll das Rad jedoch nicht berühren.</p>	
	<p>Fünf Richtungswechsel <u>ohne</u> Absetzen der Fersen auf dem Boden. Die entgegengesetzte Hand muss loslassen. Der Trainer darf vor dem Rad stehen und im Zweifel das Rad auffangen, soll das Rad jedoch nicht berühren.</p>	
	<p>Das Rad wird in einem Abstand von max. 60 cm an die Wand gelehnt. Der Turner soll die Hände auf dem unteren Reifen platzieren und die Füße in einer Handstandposition oben am Reifen fixieren. Blickrichtung an die Wand. Die Position muss für 5 Sek. gehalten werden.</p>	




Spirale 3A-C

	<p>Der Turner hält mit den Händen den Reifen und steht auf dem Boden innerhalb des Rades. Die Hüfte und der Rumpf sind angespannt. Der Trainer führt das Rad in einer Spiralebewegung.</p>	
	<p>Der Turner wird vom Trainer bis auf die erste Hand in die Spiralebewegung geführt. Anschließend wird er zurück in die Ausgangsposition und dann in die Gegenrichtung geführt, bis die andere Hand den Boden berührt.</p>	
	<p>Der Turner wird vom Trainer in der Spirale geführt. Ein zweiter Trainer unterstützt den Turner an der Hüfte. Mindestens 3 Umdrehungen müssen gezeigt werden.</p>	

Spirale 4A-C

	<p>Der Trainer führt den Turner in der Spirale für mind. 3 Umdrehungen.</p>	
	<p>Der Trainer führt den Turner in die Spirale und darf eine Radumdrehung Kontakt zum Rad haben. Anschließend muss der Turner zwei Radumdrehungen alleine absolvieren.</p>	
	<p>Der Turner turnt 3 Radumdrehungen Spirale alleine.</p>	

Spirale 5A-C

	<p>Der Trainer führt das Rad die gesamte Zeit. Der Turner absolviert zwei Mal hintereinander die Bewegung eines „Full Twist“.</p>	
	<p>Der Turner führt die Bewegung eines „Full Twist“ durch und turnt anschließend eine Umdrehung Spirale. Der Trainer darf das Rad während der gesamten Zeit führen.</p>	
	<p>Der Turner turnt einen „Full Twist“ mit anschließend mind. einer Umdrehung Spirale ohne Trainerhilfe.</p>	

Spirale 6A-C

	<p>Der Trainer führt das Rad. Der Turner startet mit einer normalen Spirale. Nach jeder Umdrehung versucht er, die Füße näher zusammenzustellen bis die Füße geschlossen sind. Hinweis für den Trainer: In Kopfbodenstellung darf das Rad etwas gebremst werden, sodass der Turner mehr Zeit hat die Füße umzusetzen.</p>	
	<p>Der Turner turnt alleine mind. zwei Umdrehungen Spirale mit geschlossenen Füßen. Er darf mit einer normalen Spirale starten und mehrere Umdrehungen turnen, um in die Übung zu kommen.</p>	
	<p>Der Turner muss eine normale Spirale (mind. 2 Umdrehungen), eine Spirale mit geschlossenen Füßen (mind. 2 Umdrehungen) und einen „Full Twist“ (muss nur einmal gezeigt werden) in beliebiger Reihenfolge turnen, ohne zwischendurch auf den Boden zu treten.</p>	