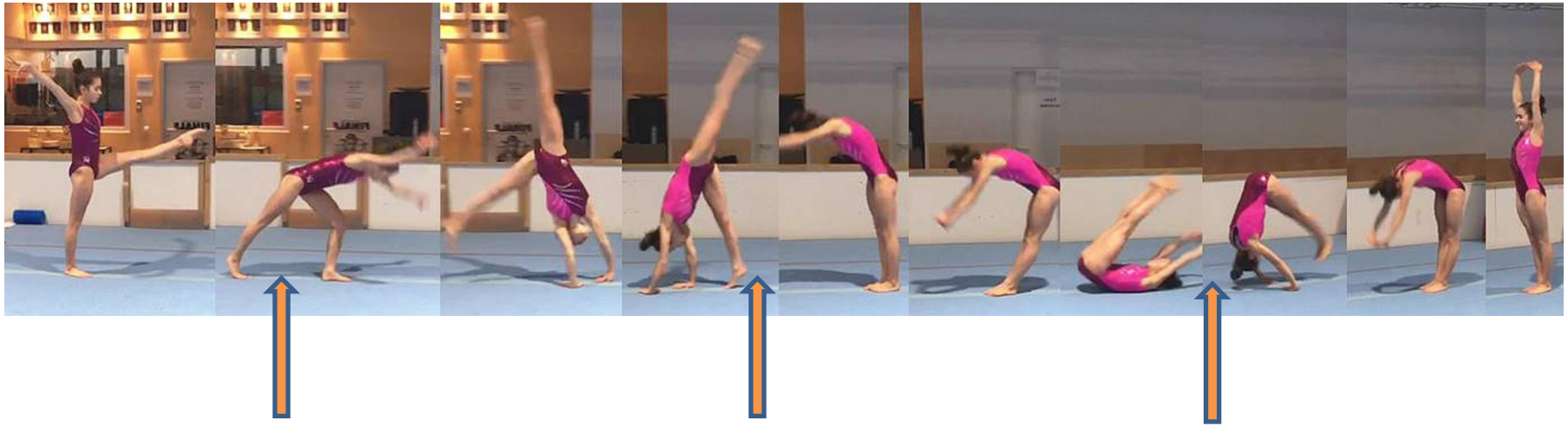
Technische Leitbilder Boden

Rad – Rolle rückwärts

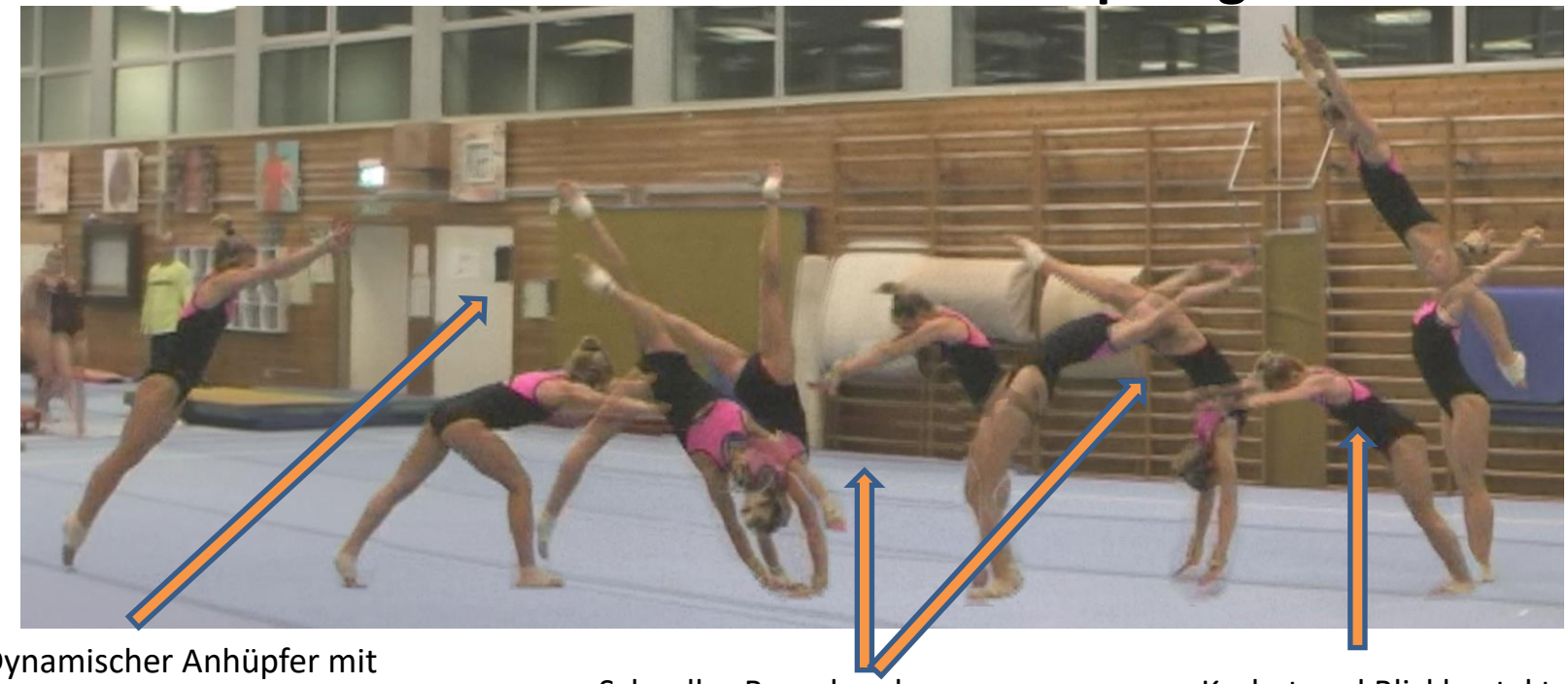


- Tiefer Schritt mit symmetrischer Armführung
- Spätes Eindrehen
- Arm-Rumpfwinkel offen
- Handaufsatz nacheinander auf einer gedachten Linie

- Früher Blickkontakt zum Landepunkt
- Landung des ersten und zweiten Fußes sehen
- Landung in C Position in geschlossener paralleler Fußstellung
- Blick zu den Füßen
- Über die C Position Anfallen mit gestreckten Beinen
- Schließen des Bein-Rumpf-Winkels

- Rolle rückwärts mit gestreckten Armen durch den hohen Stütz
- Über die gestreckten Beine Aufrollen des Oberkörpers in den Stand
- Arme in Hochhalte

Rondat -Flick-Flack - Strecksprung



- Dynamischer Anhüpfer mit symmetrischer Armführung, spätes Eindrehen
- Tiefer Schritt, aktiver Schwungbeineinsatz, direktes Aufsetzen der Hände
- Arm-Rumpf-Winkel offen
- Im Stütz gestreckte Arme
- **Handaufsatz: Stütz in ca 45° zu einer gedachten Längslinie. Die Finger der ersten Hand zeigen zur Linie und die der zweiten in die Richtung, aus der man kommt**

- Schnelles Beenden der ¼ Drehung
- Kurbet und Blickkontakt bei Fußkontakt zum Boden
- Runde Körperposition, Kopf zwischen den Armen, Schwerpunkt hinter den Füßen
- Aktives Heben der Hüfte und schnelle Stützaufnahme in einer Handstandposition kurz vor der Vertikalen

- Kurbet und Blickkontakt zum Boden
- Absprung in die Vertikale
- Arme beim Absprung in der Hochhalte
- Hüfte gestreckt, Brust zu
- Kopf zwischen den Armen
- Blickkontakt zum Boden
- Landung in aufrechter Körperposition und mit aktivem Nachgeben in den Knien

Koch/ Nissinen/ Deutscher Turner-Bund

Rondat - Flick-Flack – Salto rückwärts gehockt

- Kurbet und Blickkontakt zu den Füßen vor dem Absprung
- Absprung in die Vertikale
- Arme beim Absprung in der Hochhalte
- Hüfte gestreckt, Brust zu Kopf zwischen den Armen Blickkontakt Boden

- Aktives Heben der Hüfte und Füße
  Saltobewegung um die „Schulterachse“
- Anhocken der Knie > 90°
  Hände fassen unterhalb der Knie
- Öffnen der Hockposition vor der Landung mit Blickkontakt zum Boden
- Landung in aufrechter Körperhaltung
- Mit aktivem Nachgeben in den Knien

Salto rückwärts gehockt mit Aufstrecken

- Grundtechnik siehe Salto rückwärts gehockt

- Kurz vor der Überkopfposition schnelles Öffnen der Hockposition in eine gestreckte Körperposition
- Arme in Seitvorhalte
- Landung in aufrechter Körperposition und mit aktivem Nachgeben in den Knien

Salto rückwärts gestreckt

- Kurbet und Blickkontakt bei Fußkontakt Boden zum Absprung
- Absprung in die Vertikale
- Arme beim Absprung in der Hochhalte
- Hüfte gestreckt, Brust zu
- Kopf zwischen den Armen
- Blickkontakt zum Boden

- Aktives Heben der Hüfte und Füße, Saltobewegung um die „Schulterachse“

- In der Überkopfposition Arme hüftbreit seitwärts vor dem Körper, neutrale Kopfposition
- Kurz vor der Landung Arme in die Seitvorhalte,
- Blickkontakt zum Boden
- Gestreckte Hüfte
- Landung in aufrechter Körperposition und mit aktivem Nachgeben in den Knien

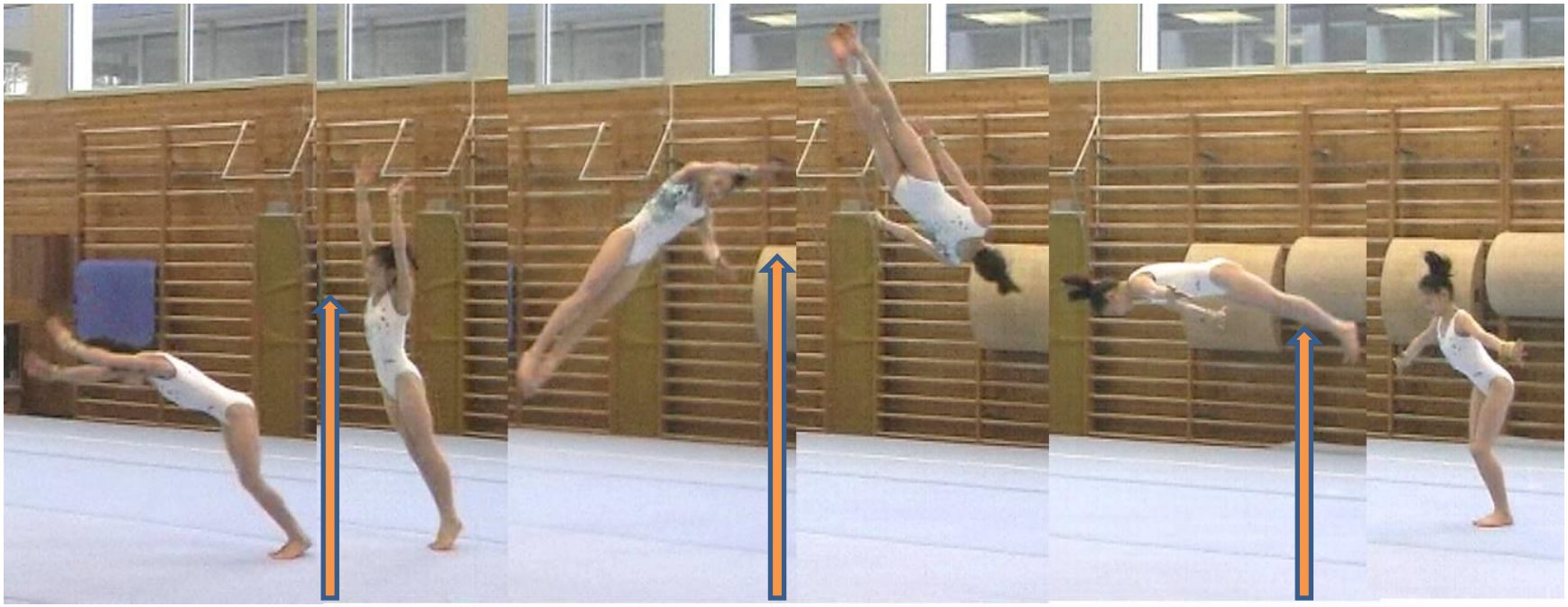
Koch/ Nissinen/ Deutscher Turner-Bund

Salto rückwärts gestreckt mit Quergrätschsprung

- Direkter geprellter Absprung zum Quergrätschsprung mit Blickkontakt zum Boden
- Spagat 180°
- Arme weite V Position hinter und und oberhalb der Schulter
- Landung in aufrechter Körperposition und mit aktivem Nachgeben in den Knien

- Technik Strecksalto siehe „Strecksalto“

1/1 Schraube rückwärts



- Symmetrische Körperposition beim Absprung in die Vertikale
- Arme schulterbreit, nicht hinter die Vertikale führen
- Hüfte gestreckt, Brust zu Kopf zwischen den Armen
- Blickkontakt Boden
- Aktives heben der Hüfte und Füße
- Saltobewegung um die „Schulterachse“

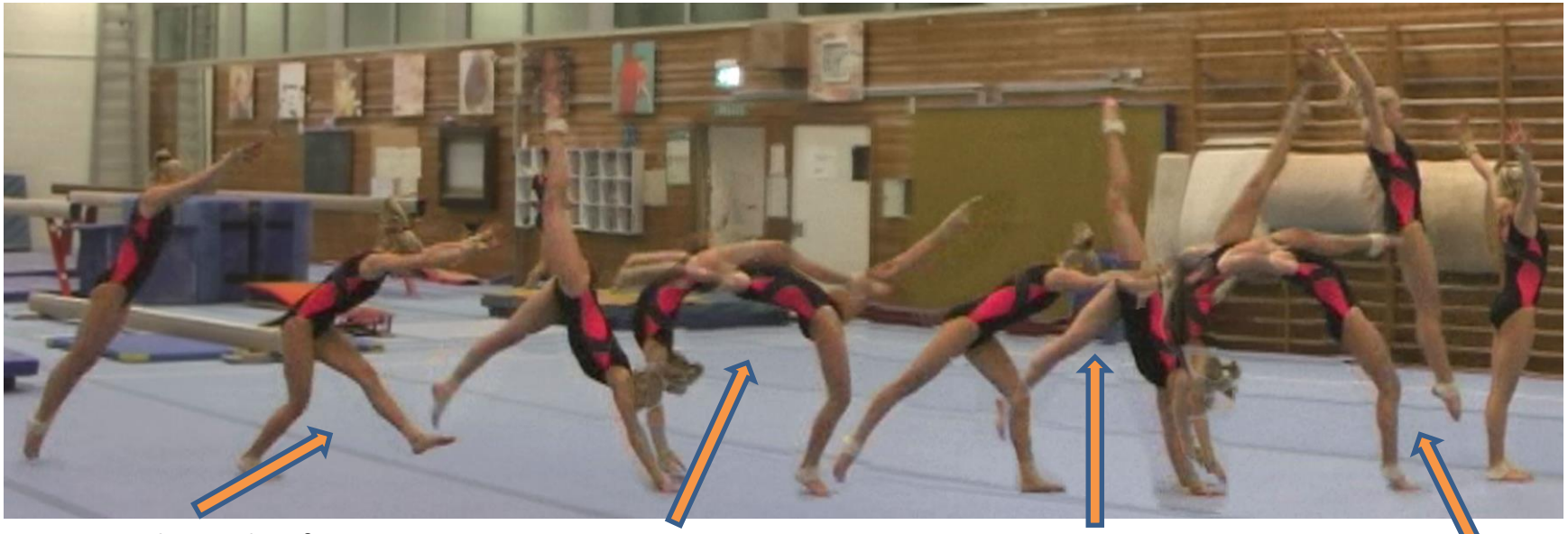
- Schraube links:
- Beim Einleiten der Schraubenbewegung linken Arm gestreckt Richtung linken Oberschenkel führen
- Rechter Arm folgt Richtung rechten Oberschenkel
- Blick lange zur Absprungrichtung
- In der Überkopfposition Arme eng seitlich am Oberkörper

- Neutrale Kopfposition
- Nach Passieren der Senkrechten früher Blickkontakt zum Boden
- Kurz vor der Landung Arme in die Seitvorhalte
- Gestreckte Hüfte
- Landung in aufrechter Körperposition mit aktivem Nachgeben in den Knien

Sprungrolle

- Dynamischer Absprung in C Position
- Beibehalten dieser Position bis zur Stützaufnahme
- Kontrolliertes Beugen der Arme zum Abrollen
- Schnelles Aufrichten über den aufrechten Stand

Schrittüberschlag – Überschlag - Strecksprung



- Symmetrischer Anhüpfer, weiter Schritt und Aufsetzen der gestreckten Arme
- Blick zu den Händen bei der Stützaufnahme, Schulter offen, Arme und Schwungbein in einer Linie

- Schwungbein schnell über die Stützposition, Abdruck Stemmbein
- Nach dem Abdruck Blick zur Decke bis zur Landung
- Landung auf dem gestreckten Schwungbein mit überstreckter Hüfte,
- Arme in Hochhalte, Kopf zwischen den Armen

- Symmetrisches Senken in den Stütz, weiter Schritt und Aufsetzen der gestreckten Arme
- Blick zu den Händen bei der Stützaufnahme, Schulter offen, Arme und Schwungbein in einer Linie
- Schwungbein schnell über die Stützaufnahme, Abdruck Stemmbein
- Nach dem Abdruck blick zur Decke, schnelles Schließen der Beine
- Landung mit überstreckter Hüfte, Blick noch zur Decke, Kopf zwischen den Armen
- Strecksprung in die Vertikale, Arme Hochhalte, Blick zum Boden

Überschlag – Salto vorwärts gehockt – Salto vorwärts gehockt

Überschlag wie beschrieben bei Schrittüberschlag - Überschlag

- aus der überstreckten Körperposition, Kopf zwischen den Armen, Arm in Hochhalte
- Absprung in die Vertikale über die C Position
- Höhengewinn durch die Vertikale
- Aktiver Ferseneinsatz
- Anhocken der Beine > 90°, Griff vor den Knien
- Früher Blickkontakt zum Boden
- Öffnen der Hockposition vor der Landung
- Landung mit gestreckter Hüfte, Strecksprung, Arme Hochhalte

- Reaktiver Absprung zum zweiten Salto, gestreckte Körperposition, Arme in der Hochhalte
- …siehe Absprung zum ersten Salto
- Landung in aufrechter Körperposition und mit aktivem Nachgeben in den Knien

Salto vorwärts gestreckt

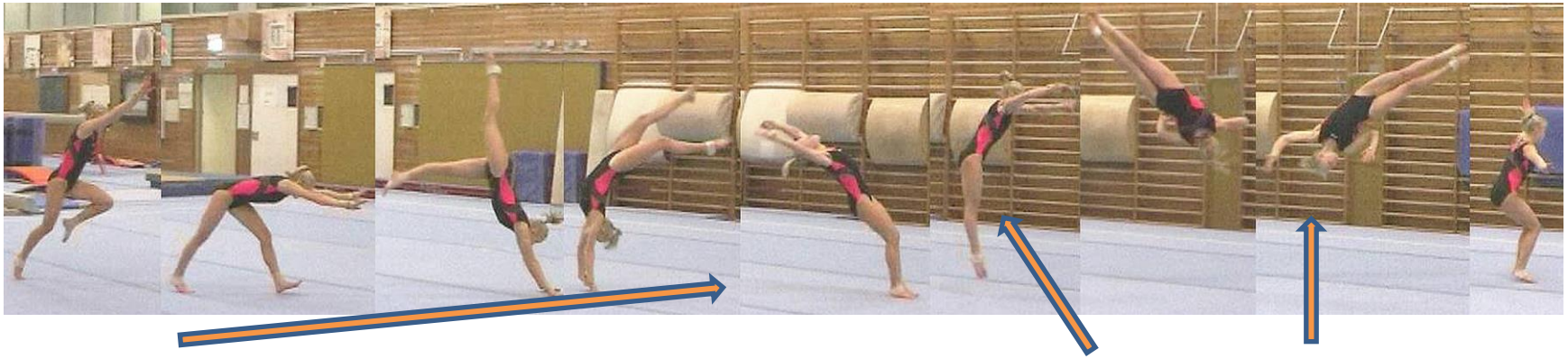
- Absprung in die Vertikale über die C Position mit Blick zum Boden
- Höhengewinn durch die Vertikale
- Aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen

- Blickkontakt zum Boden in der Überkopfposition
- V Position der Arme
- Blickkontakt zur Decke kurz vor der Landung
- Gestreckte Hüfte bei der Landung

Überschlag – Salto vorwärts gestreckt – Salto vorwärts gehockt

- Technikbeschreibung siehe Überschlag – Salto vorwärts gestreckt und Salto vorwärts gehockt

Überschlag – Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube



- Symmetrisches Senken in den Stütz, weiter Schritt und Aufsetzen der gestreckten Arme
- Blick zu den Händen bei der Stützaufnahme, Schulter offen, Arme und Schwungbein in einer Linie
- Schwungbein schnell über die Stützaufnahme, Abdruck Stemmbein
- Nach dem Abdruck blick zur Decke, schnelles Schließen der Beine
- Landung mit überstreckter Hüfte, Blick zur Decke,
  Kopf zwischen den Armen

- Symmetrischer Absprung in die Vertikale über die C Position, Arme Hochhalte, Blick zum Boden
- Höhengewinn durch die Vertikale
- Einleitung der Drehung vor der Vertikalen durch Heranführen der Arme an den Körper
- Nach der ersten ½ Drehung Blickkontakt zum Boden, Blickkontakt halten bis kurz vor der Landung und Öffnen der Arme zur Landungs-vorbereitung
- Landung mit gestreckter Hüfte, Arme in offener V Position über Schulterhöhe