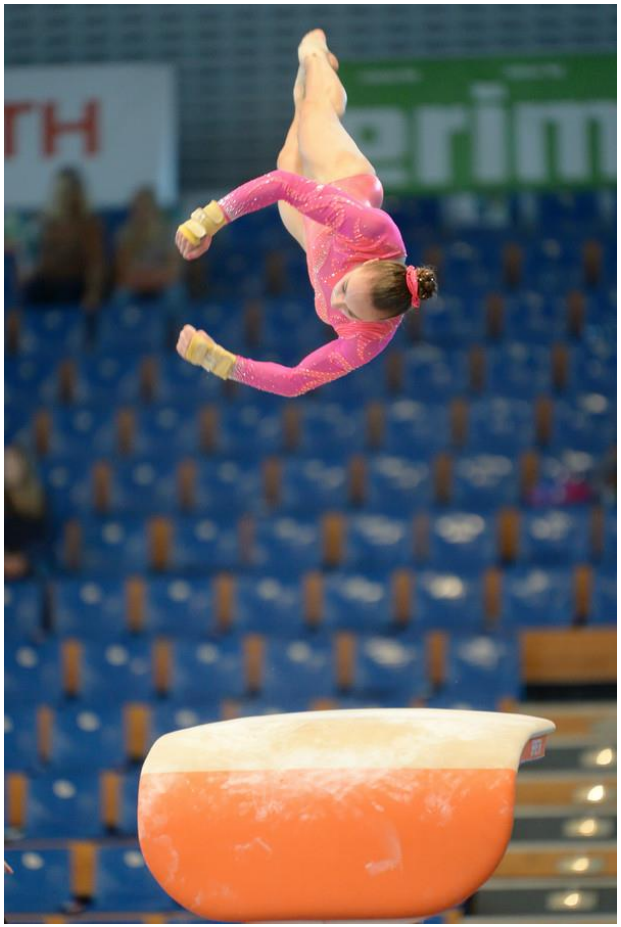
Technische Leitbilder
Sprung



Koch/ Nissinen/ Langenfeld/ Deutscher Turner-Bund

Strecksalto vw. – Flugrolle vw.

- Dynamischer Anlauf
- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Vorhalte

- Höhengewinnung durch die Vertikale
- Aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen

- Blickkontakt zur Matte in der Überkopfposition
- V-Position der Arme während des Saltos

- Blickkontakt zur Decke kurz vor der Landung
- Gestreckte Hüfte vor der Landung

- Arme in Hochhalte vor dem Absprung zur (Hecht-) Flugrolle
- Dynamischer Absprung zur (Hecht-) Flugrolle
- Dynamisches Aufrichten nach der Rolle, kein Energieverlust

Strecksalto rw. aus dem Rondat

- Dynamischer Anlauf
- Dynamischer Anhüpfer mit symmetrischer Armführung, spätes Eindrehen
- Tiefer Schritt, aktiver Schwungbeineinsatz, direktes Aufsetzen der Hände
- Arm-Rumpf-Winkel offen
- Im Stütz gestreckte Arme
- Handstütz jeweils re und li neben der gedachten Längslinie, Finger zeigen in die Richtung aus der man kommt
- Kein Einspringen bei der Handstützaufnahme auf der Rondatmatte

- Gestreckte Arme beim Rondatstütz
- Blickkontakt Brett kurz vor dem Absprung zum Salto

- Aufrechte Körperhaltung beim Absprung zum Salto
- Blickkontakt Rondatmatte beim Absprung zum Salto
- Aktiver Hüfteinsatz in die Vertikale

- Hände hinter dem Kopf in der Senkrechten Überkopfposition
- Gestreckte Hüfte in der Überkopfposition
- Hoher Salto, der nicht in die Weite geht

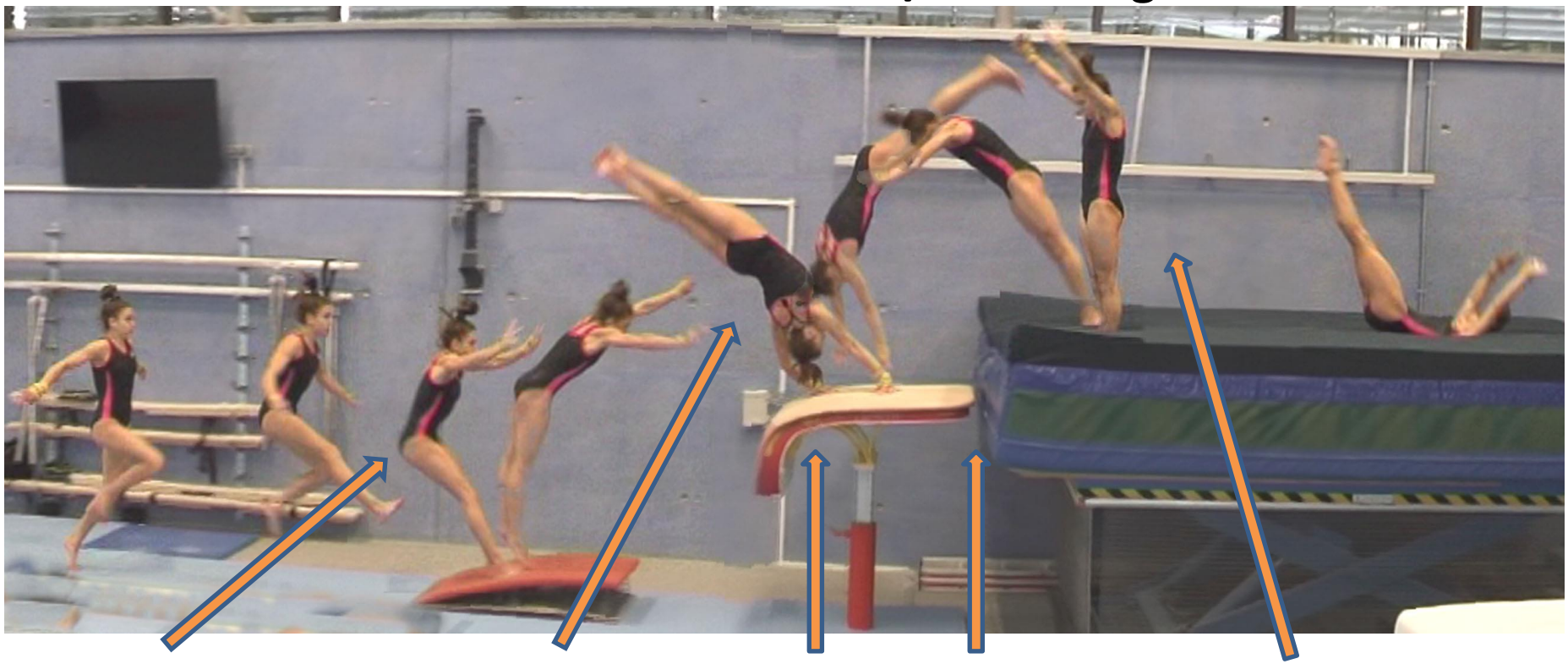
- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung
- Blickkontakt zum Boden bei der Landung

Handstütz-Sprungüberschlag vw. in den Stand/Bauchlage

- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Vorhalte
- Aktiver Fersen-einsatz und Streckung vor der Vertikalen
- Gestreckte Arme beim Stütz (Block)
- Abdruck vor der Vertikalen
- Blickkontakt zum Tisch in der vertikalen Überkopfposition
- Enge V-Position der Arme während der zweiten Flugphase
- Hohe zweite Flugphase
- Blickkontakt zur Decke kurz vor der Landung
- Hüftstreckung zur Landung, Arme in Hochhalte
- Landung Bauchlage Arme in Hochhalte

Koch/ Nissinen/ Langenfeld/ Deutscher Turner-Bund

Tsukahara in den Stand/Rückenlage



- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Vorhalte

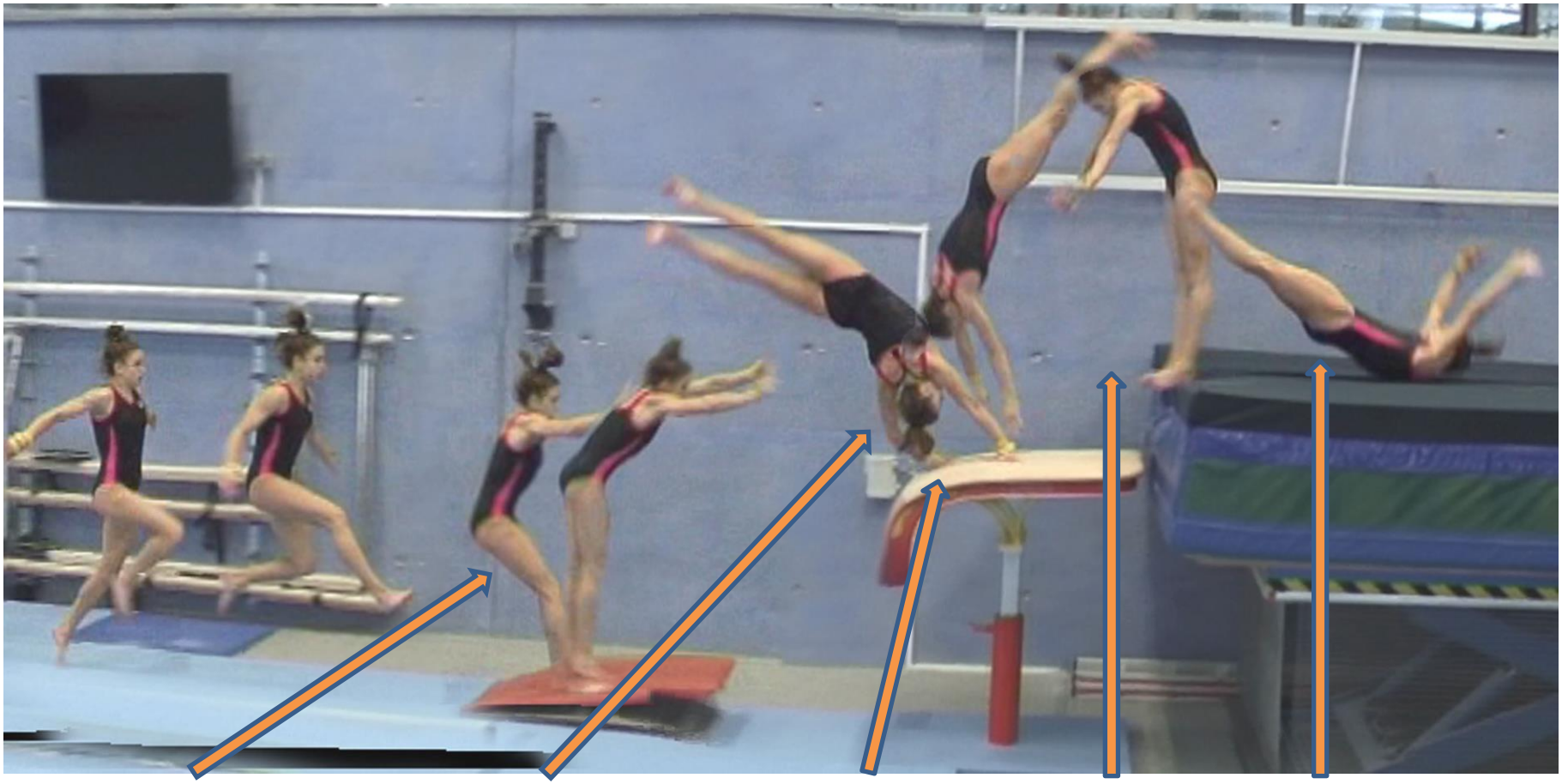
- Aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen
- Mehr als eine Viertel Drehung in der ersten Flugphase
- Gestreckte Arme

- Abdruck vor der Vertikalen
- Blick auf Tischende beim Abdruck
- Zu Beginn der zweiten Flugphase Blick auf den Tisch

- Arme oberhalb der Schulter in der zweiten Flugphase

- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung
- Blickkontakt zum Boden bei der Landung
- In der Rückenlage Arme in Schulterhöhe

Tsukahara auf den Mattenberg in die Rückenlage



- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Vorhalte
- Aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen
- Mehr als eine Viertel Drehung in der ersten Flugphase
- Gestreckte Arme
- Abdruck vor der Vertikalen
- Blick auf Tischende beim Abdruck
- Zu Beginn der zweiten Flugphase Blick auf den Tisch
- Arme oberhalb der Schulter in der zweiten Flugphase
- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung
- Blickkontakt bei der Landung zu den Füßen
- In der Rückenlage Arme in Schulterhöhe

Koch/ Nissinen/ Langenfeld/ Deutscher Turner-Bund

Kasamatsu auf den Mattenberg sw. - ¼ Drehung zur Bauchlage

- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Vorhalte
- Aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen
- 1/4 Drehung in der ersten Flugphase
- Gestreckte Arme
- Aktiver Stütz (Block) des zweiten Stützarms (Finger zeigen in Sprungrichtung)
- Seitwärtsposition des Körpers auf dem Tisch
- Abdruck vor der Vertikalen
- Blick auf den Tisch beim Abdruck
- In der zweiten Flugphase Blick auf den Boden
- Arme oberhalb der Schulter in der zweiten Flugphase
- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung seitwärts
- Blickkontakt zum Boden bei der Landung
- 1/4 Drehung in die Bauchlage runde Brustposition, Ellenbogen Schulterhöhe

Koch/ Nissinen/ Langenfeld/ Deutscher Turner-Bund

Yurchenko auf den Mattenberg in den Stand/Rückenlage

- Dynamischer Anlauf
- Dynamischer Anhüpfer mit symmetrischer Armführung, spätes Eindrehen
- Tiefer Schritt, aktiver Schwungbeineinsatz, direktes Aufsetzen der Hände
- Arm-Rumpf-Winkel offen
- Im Stütz gestreckte Arme
- Handstütz jeweils re und li neben der gedachten Längslinie, Finger zeigen in die Richtung aus der man kommt
- Kein Einspringen bei der Handstützaufnahme auf der Rondatmatte

- Gestreckte Arme beim Rondatstütz
- Blickkontakt zum Brett kurz vor dem Absprung zum Salto
- Blickkontakt zur Rondatmatte beim Absprung zum Salto
- Aktiver Hüfteinsatz in die Vertikale

- Gestreckte Arme beim Stütz auf dem Tisch
- Abdruck vor der Senkrechten
- Blick auf Tischende beim Abdruck

- Zu Beginn der zweiten Flugphase Blick auf den Tisch
- Arme oberhalb der Schulter in der zweiten Flugphase

- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung
- Blickkontakt bei der Landung zu den Füßen
- In der Rückenlage Arme in Schulterhöhe

Koch/ Nissinen/ Langenfeld/ Deutscher Turner-Bund

Yurchenko auf den Mattenberg in die Rückenlage

- Dynamischer Anlauf
- Dynamischer Anhüpfer mit symmetrischer Armführung, spätes Eindrehen
- Tiefer Schritt, aktiver Schwungbeineinsatz, direktes Aufsetzen der Hände
- Arm-Rumpf-Winkel offen
- Im Stütz gestreckte Arme
- Handstütz jeweils re und li neben der gedachten Längslinie, Finger zeigen in die Richtung aus der man kommt
- Kein Einspringen bei der Handstützaufnahme auf der Rondatmatte

- Gestreckte Arme beim Rondatstütz
- Blickkontakt zum Brett kurz vor dem Absprung zum Salto
- Blickkontakt zur Rondatmatte beim Absprung zum Salto
- Aktiver Hüfteinsatz in die Vertikale

- Gestreckte Arme beim Stütz auf dem Tisch
- Abdruck vor der Senkrechten
- Blick auf Tischende beim Abdruck

- Zu Beginn der zweiten Flugphase Blick auf den Tisch
- Arme oberhalb der Schulter in der zweiten Flugphase

- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung
- Blickkontakt bei der Landung zu den Füßen
- In der Rückenlage Arme in Schulterhöhe

Koch/ Nissinen/ Langenfeld/ Deutscher Turner-Bund