

DTB RSG - Grundsätze der Methodik

Statische und Dynamische Balance-Elemente (Stände und Drehungen des CoP)

Form erarbeiten

1. Am Boden (Liegen, Sitzen)
2. An der Stange (oder an Sprossenwand oder Wand oder mit Stuhl oder Partner)
3. Im Freien

Statisches Balance-Gefühl entwickeln

1. An der Stange (oder an Sprossenwand oder Wand oder mit Stuhl oder Partner)
2. Im Freien, zuerst direkt vor Wand stehend
3. Mit Handgerät(en)
4. Mit geschlossenen Augen
5. Auf Wobbleboard oder anderen wackeligen / weichen Unterlagen
6. Kombinationen von 3-5

Dynamisches Balance-Gefühl entwickeln (vertikale Achse)

1. Schritte, Hüpfen, kleine und große Sprünge mit Längsachsendrehung (z.B. Chainé, Sutenu, Passé-Hüpfen, Pferdchensprünge, Strecksprünge mit $\frac{1}{2}$ oder ganzer Drehung)
2. Sprünge mit Längsachsendrehung auf dem Trampolin
3. Promenaden und Drehungen an der Stange
4. Promenaden im Freien
5. Drehungen im Freien
6. Drehungen auf der Drehscheibe, zuerst auf ganzer Sohle und an der Stange, dann frei

Variabilität entwickeln: Unterschiedliche Startposition (erst an der Stange, dann frei)

1. Gewichtsverlagerung sw von zwei Beinen auf ein Bein, auf ganzer Sohle und im Relevé
2. Von ganzer Sohle ins Relevé
3. Von Plié / Preparation (Ausfallschritt / 4. Position) ins Relevé
4. Ansatz mit Piqué-Schritt vw
5. Kombination mit akrobatischen Elementen oder Wellen oder anderen Körpertechniken

DTB RSG - Grundsätze der Methodik

Statische und Dynamische Balance-Elemente (Stände und Drehungen des CoP)

