

# B1\_Lektion Boden

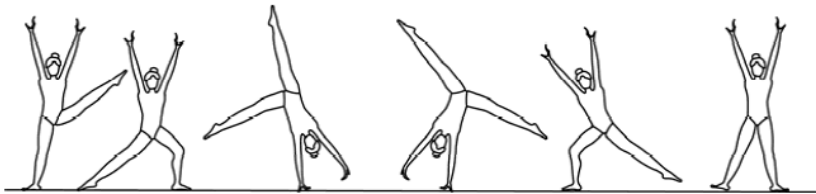
---

## Hilfestellung

- WR-Kriterien erfüllt ja-nein?
- Grosser, mittlerer oder kleiner Fehler? Oder: Fehlt noch viel, bis das Element perfekt ist?
- Wie viel Abzug für Technik?
- Wie viel Abzug für Haltung?

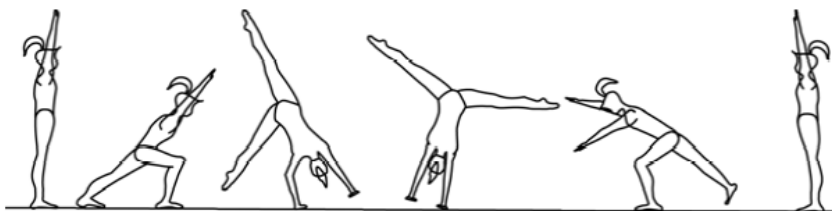
### 1. Rad

- Ausgangsposition frei
- Beinwinkel beim Rad mind. 90°
- Rad durch die Handstandposition (Vertikal)
- Beim ersten Fusskontakt nach Handstandposition Körper noch seitwärts



### 2. Rad mit ¼ Dr.

- Ausgangsposition gerade
- Beinwinkel beim Rad mind. 90°
- Rad durch die Handstandposition (Vertikale)
- Endposition in Richtung Ausgangsposition
- 2. Bein schliesst zum 1. nach vorne



### 3. Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geh./gegr./geb.

- Fliessende Rollbewegung in den Handstand
- Senken oder abrollen erlaubt
- Das Aufrollen erfolgt über einen runden Rücken
- Ausgangsposition: Kauerstellung



#### 4. Rondat

- Dynamischer Bewegungsablauf
- Anspringen im I oder leichtes C- → dies im Wettkampfprogramm nicht vorgeschrieben
- Stützaufnahme in weiter Kniestellung mit mindestens  $\frac{1}{4}$  Drehung
- Beine vor Vertikalen geschlossen
- Kurbetbewegung
- Die Landung findet entsprechend der Ausgangsposition des nachfolgenden Elementes statt, dies auch in Bezug zur Armhaltung
- Zählt zu den seitwärts Rotationen

