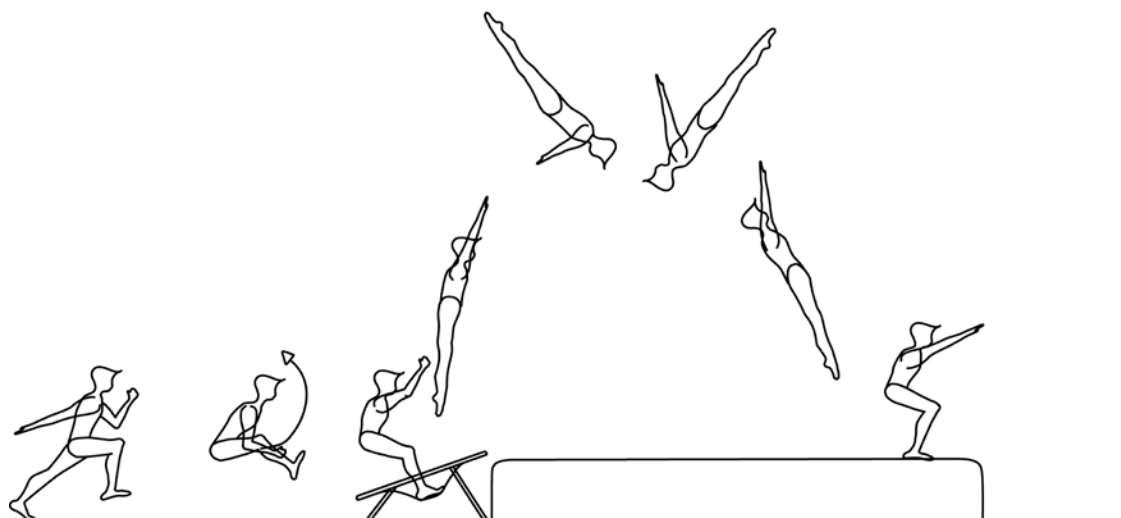
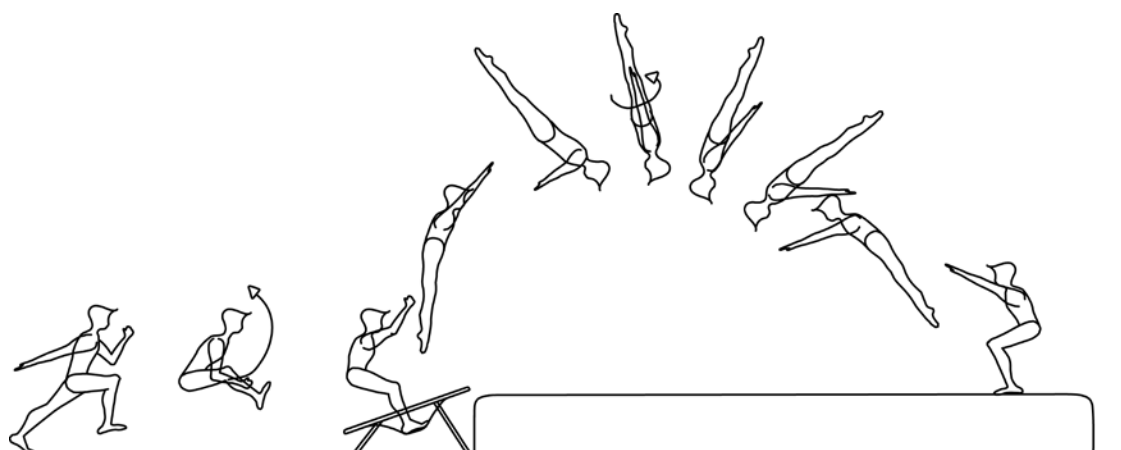


Sprung: Salto vw. gestr.



Sprung: Salto vw. gestr. mit ½ Dr. (Barani)



Technische Beschreibung

1. hohe Anlaufgeschwindigkeit
2. Einsprung: flacher Einsprung mit schnellem Armzug nach oben
3. Absprung, Steigphase: Armzug weiterführen Richtung Decke, Fuss-, Bein- und Rumpfwinkel strecken in leichtes C+ beim verlassen des Minitrampes
- 4a. Aktionsphase beim Salto vw. gestr.: Bereits in der Steigphase Kurbetbewegung in eine leichte C- Position, anschliessend I-Position, über leichte C- Position zur Landung.
- 4b. Aktionsphase beim Salto vw. gestr. mit ½ Dr.: Steigphase identisch wie beim Salto vw. gestr. , Drehung der Längsachse zwischen 10-vor und 10-nach 12 Uhr.
5. Flugphase: Harmonische Flugkurve mit optimalem Verhältnis der Höhe und Weite
6. Landung

Voraussetzungen

1. hohe Anlaufgeschwindigkeit
2. optimaler Einsprungwinkel (KSP)
3. $\frac{3}{4}$ Salto auf Mattenstapel
4. halten der C+ / I / C- Posen (Rumpfstabilisation)

Fachgrundlagen Geräteturnen

1. Kernposen KP01: I Pose, KP02: C+ Pose, KP03: C- Pose
2. Kernstellungen KS01: Stand, KS02: Hochhalte
3. Kernbewegungen KB03: BAD, KB04: LAD, KB05: Absprünge,
KB06: Landungen

Häufige Fehler

1. mangelnde Sprunghöhe: zu langsamer Anlauf, kein flacher, weiter Einsprung
falscher oder fehlender Armzug
2. fehlende oder zu späte C-, und I- Pose durch mangelnde Rumpfstabilität
3. zu früher Drehimpuls (bereits beim Verlassen des Minitrampes)
4. Abweichen der Achse

Wertung

1. Es gelten die Weisungen EGT 2006
2. Gerätespezifische Bestimmungen analog Freisprünge
3. Der Salto vw. gestr. und der Salto vw. gestr. mit $\frac{1}{2}$ Dr. haben den Schwierigkeitswert 7