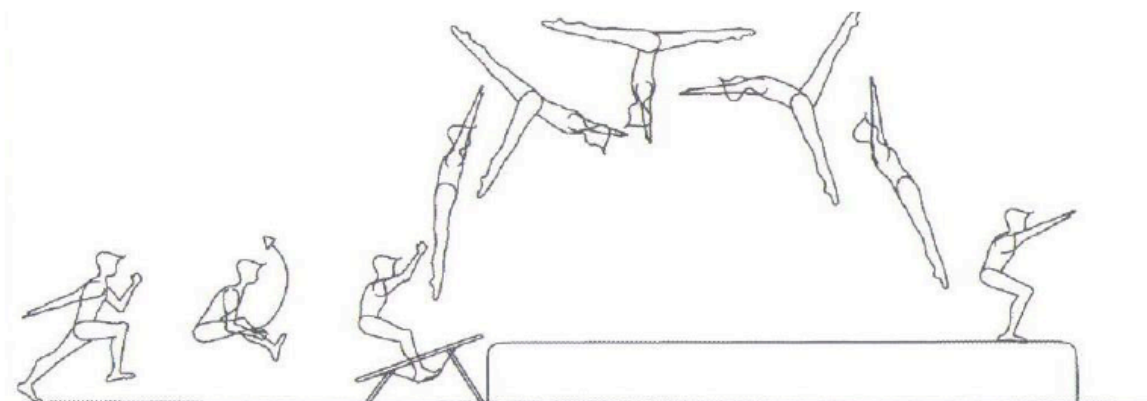


Spreizsalto vw. gestr.



Technischer Ablauf

1. Schneller Anlauf
2. Weiter Einsprung mit Rückenlage ins Minitrampolin
3. Steigphase aus dem Trampolin im leichten C+
4. In der Aktionsphase, Streckung zur I Position mit Beinspreizen (Spreizwinkel mind. 120°)
5. Schliessen der Beinen vor der Landung
6. Landung über ein leichtes C-

Technischer Aufbau / Methodik

1. Salto vw. gestr. zur Rückenlage (K3)
2. Salto vw. gestr.
3. Spreizsalto vw. gestr.

Fachgrundlagen

Kernposen: C+ / C- / I

Kernstellungen: Hochhalte Stand

Kernbewegungen: Kurbet / LAD

Kernverbindung: Salto vw.

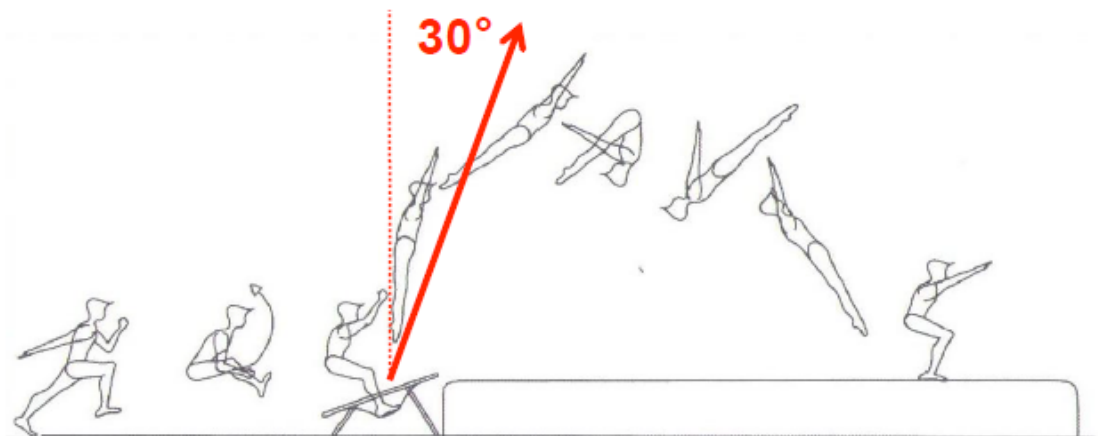
Voraussetzungen

1. Anlaufschwindigkeit
2. Körperspannung
3. Mittelkörperkraft (C+ / C-)
4. Orientierungsfähigkeit
5. Spreizbeweglichkeit (Aktiv)

Helfen – Sichern

- Erste Hand zum Bauch (Für Rücklage im Trampolin und allenfalls Höhe)
- Salto Frei
- Erste Hand zum Rücken, zweite Hand zum Bauch (Um Kontrollierte Landung zu gewährleisten)

Hechtsalto vw. geb.



Technischer Ablauf

1. Schneller Anlauf
2. Weiter Einsprung mit Rückenlage ins Minitrampolin
3. Steigphase aus dem Trampolin im leichten C+ [Ausprung kann weniger steil erfolgen als bei einem normalen Salto geb. (oder Salto geh.)]
4. Streckung ins C- (Hechtphase)
5. In der Aktionsphase, aus dem C- einbücken
6. Streckung aus der Bückung nach oben vor der Landung
7. Landung über ein leichtes C-

Technischer Aufbau / Methodik

1. Salto vw. geb. zur Rückenlage
2. Salto vw. geb.
3. Hechtsalto vw. geb.

Fachgrundlagen

Kernposen: C+ / C- / I

Kernstellungen: Hochhalte Stand

Kernbewegungen: Kurbet / LAD

Kernverbindung: Salto vw.

Voraussetzungen

1. Anlaufschwindigkeit
2. Körperspannung
3. Mittelkörperkraft (C+ / C-)
4. Orientierungsfähigkeit

Helfen – Sichern

- Erste Hand zum Bauch (Für Rücklage im Trampolin und allenfalls Höhe)
- Salto Frei
- Erste Hand zum Rücken, zweite Hand zum Bauch (Um Kontrollierte Landung zu gewährleisten)