

Fortbildung am 27. September 2015 in Rostock

Boden

AK	Leitlinie	Beschreibung
6	1 Aus dem Stand Schwingen in den Handstand, abrollen	Beginn: Spannung (Arme hinten-schräg-unten) Schwung in den Handstand; Arme von oben!
	2 Rad mit ¼ LAD (Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers)	Beginn: Spannung (Arme hinten-schräg-unten) Schwung ins Rad; Arme von oben! Landung nicht mit Füßen parallel: TW 1
	3 Je 5 sec Schiffchenpose in der Bauchlage (Arme in Hochhalte) und Rückenlage (Arme in Vorhalte)	in Rückenlage Arme entgegen der Ausschreibung Hände frei vor dem Oberschenkel gewünscht

AK	Leitlinie	Beschreibung
7	1 Aus dem Schritt Handstandhüpfer (Handstandabdruck) auf eine 5 cm Matte in den Handstand, anschließend abrollen	Beginn: Spannung (Arme hinten-schräg-unten) Schwung in den Handstand; Arme von oben!
	2 Anhüpfer vom Brett, Rondat in den Stand (Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers), abrollen rw zur Kerze	Landung über den kurzen Stand Schwerpunkt liegt auf der bündigen Landung beim Rondat, nicht auf der Endstellung der Kerze
	3 Je 10 x Schiffchenschaukeln in der Bauch- und Rückenlage (Arme in Hochhalte)	

Fortbildung am 27. September 2015 in Rostock

AK	Leitlinie	Beschreibung
8	1 Anlauf, Hüpfen, Handstütz-Überschlag (kann auch mit Strecksprung sein)	aus dem Stand oder <3 Schritte: Abzug TW -2 Landung in hohler Schiffchenposition mit Arme Hochhalte und Kopf zwischen den Armen, Blickrichtung nach oben
	2 Anhüpfen vom Brett, Rondat, Flick-Flack, Prellen rw (runde Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers)	
	3 Kurbet aus Erhöhung* (kleiner Kasten/Hocker) aufs Brett zum Strecksprung nach oben (auf Brett)	Ausgangsstellung: Handstand mit Trainerunterstützung, dann eigenständige Einleitung des Kurbets