

# ROTATIONEN: VON SALTOS ZU SCHRAUBEN

---

## **3/4 Salto zur Rückenlage (K3)**

- Voraussetzungen
  - Orientierung
    - Über Sprungrolle einführen
  - Rotation
    - Über Sprungrolle einführen
- Übungsmöglichkeiten
  - Bewegungsablauf gut einprägen, alles geht schnell!
- Technik
  - Absprung in C+-Pose
  - Einleitung der Rotation (Hände als Hilfe)
  - Öffnung in I-Pose (so früh wie möglich)
  - Landung in I-Pose
- Gestalten
  - Mit Anlauf
  - Ab Kasten
  - Auf höheren Mattenberg
- Häufige Fehler
  - Gebückte Körperhaltung
  - Keine Öffnungsphase
  - Zu wenig Rotation --> Schultern berühren zuerst die Matte
  - Fehlende Körperspannung

## **Salto gestr. mit Schraube**

- Voraussetzungen
  - 3/4 Salto gestr. zur Rückenlandung
  - Salto gestr.
- Übungsmöglichkeiten
  - Sprung zum Handstand auf Mattenberg 1/2 Dr. zur Bauchlage/Healy zur Rückenlage
  - Trockenablauf der Einleitung von Längsachsenrotation
  - 3/4 Salto mit 1/2 Dr. oder ganzer Drehung zur Bauch-/Rückenlage (ev. Anlauf ab Kasten)
  - Salto gestr. mit Dr. zum Stand mit akustischem Signal
- Technik
  - Absprung in C+Pose
  - Einleitung der Salto-Rotation
  - Einleitung der Schrauben-Rotation durch Verlagerung des KSP (so spät wie möglich, so früh wie nötig)
  - Öffnung zur I-Pose
- Häufige Fehler
  - Schraubenrotation zu früh eingeleitet (Impuls kommt vom Minitramp)
  - Verlassen der Kernposen (Ohne Körperspannung keine Schraube!)
  - Mangelnde Orientierung
  - Hin und zurück drehen
- Gestalten
  - Anzahl Schrauben erhöhen

# OBERARMSCHWINGEN UND OBERARMSTÄNDE

---

## Oberarmschwingen

- Voraussetzungen
  - Prinzip des Schwingens
- Übungsmöglichkeiten
  - Weite Armhaltung
  - Langen Hals machen
- Technik
  - Rückschwung in I-Pose
  - Kurbet zwischen VS und RS
  - Vorschwung in C+Pose
- Gestalten
  - In Verbindung turnen
- Häufige Fehler
  - Armhaltung zu nahe
  - Barren zu schmal: Oberarm nicht Achselhöhle!
  - Rutschen auf dem Barren

## Oberarmstände

- Voraussetzungen
  - K2 Barren („allgemeine Barrenkenntnisse“)
- Übungsmöglichkeiten
  - Alle Übungen als Rolle durchführen
  - Auf zwei Kastenoberteilen
  - Mit Matte auf Barren
  - Hilfestellung am Barren
- Technik
  - Aus Grätschsitz
  - Griff nahe bei den Beinen
  - KSP möglichst rasch über die Schultern bringen
  - Streckung
  - Kopf mind. gerade
  - Abrollen gestr./Abrollen über Sturzhang
- Häufige Fehler
  - Oberarm zu weit weg von den Beinen (kommt nicht rauf)
  - Abrollen: zu spätes umgreifen, KSP unter dem Holmen
- Gestalten
  - Aus Winkel, Hockstand
  - Zum Aussenquersitz, RS im Oberarmhang