

# SPRÜNGE UND DREHUNGEN

## SPRÜNGE

Armhaltung bei allen Sprüngen:

Arme (Ausnahme: „Spannung“ bei Sprüngen aus Anlauf) → Schwung → Arme (in Luft) → Landungsdrill → Arme

Strecksprung	
Wechselsprung	
Doppelter Wechselsprung	
Passésprung	
Hocksprung	
Sprünge mit Drehungen	
Pistole	
Bücksprung	
Spreizsprung	
Sissone	
Pferdchensprung	
Grätsche	
Grätschwinkelsprung	
Anlauf Spagatsprung	
Durchschlagsprung	
Johnson	

## DREHUNGEN

Ausgangsposition in Drehvorbereitung:

- Spannung – Arme
- Enge Fußstellung

Drehposition:

Dreharm mit Schulter schnell hinter den Kopf führen, Arme in Rundhaltung oben. Fuß im Passé.

Schlussposition:

- Arme
- Kleine Schrittstellung (Ballett: 3. Position)

Beachte: Blick immer nach vorne auf das Balkenende/Punkt

Methodische Reihe:

Es gilt: Immer erst die einzelnen Positionen beherrschen, dann die Drehung üben!

1. Paralleldrehung
2. 1/2 Drehung
3. 1/2 Drehung plus Paralleldrehung
4. Ganze Drehung

Drehvarianten:

- Taucherdrehung
- Kosakendrehung

