

RONDAT - FLICK-FLACK - SALTO

ANHÜPFER:

Die Basis des Erfolgs!

Wie schaut der Anhüpfer laut aktueller Empfehlung aus?

- Bein- und Fußhaltung
- Arme gestreckt neben Ohren
- Hände: Dreieck
- Blick: Durchs Dreieck
- Schulter aktiv

RONDAT:

- Rad mit T-Hände und Beine schließen
- Kurbel vom Kasten
- Rondat über Erhöhung
- Rondat auf Erhöhung
- Rondat aus dem Knien

FLICK-FLACK:

- Handstellung
- Fallen – Armzug – Kopfhaltung

Übungen:

- Strecksprung in die Trainerarme
- Flick-Flack mit Trampolin
- Flick-Flack mit schiefer Ebene

SALTO:

Strecksalto