

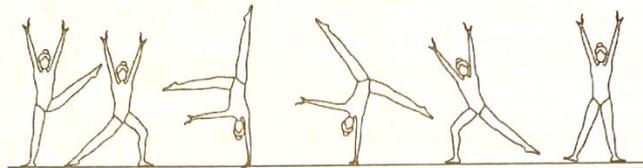
STV Zentralkurs EGT 2023 – Boden Überschläge seitwärts (1.09)

Lektionsziele:

- Gemeinsame Übersicht der Elemente mit Rotationen um die Tiefenachse (TAD).
- Diskussion über technische Aspekte der Elemente.
- Kennenlernen und analysieren von Aufbaumöglichkeiten der Elemente.

Bewegungsanalyse einarmiges Rad (10903)

Überschlag sw. mit Stütz auf einem Arm (Rad einarmig), auch mit 1/4 Dr.
Roue sur un b. (aussi avec 1/4 tour)



- Ausgangsposition / Endposition frei
- Wahl des Armes, welcher am Boden stützt ist frei
- Beinwinkel mindestens 120°
- Bewegung durch Handstandposition (I Pose)
- Keine Flugphase
- Beim ersten Fusskontakt (zweites Bild von rechts) Körper seitwärts

Voraussetzungen

- Korrektes Rad mit beiden Armen (Rhythmusschulung)
- Stützkraft (Handstand)
- Orientierung (Seitwärts und «Kopf unten Situation»)

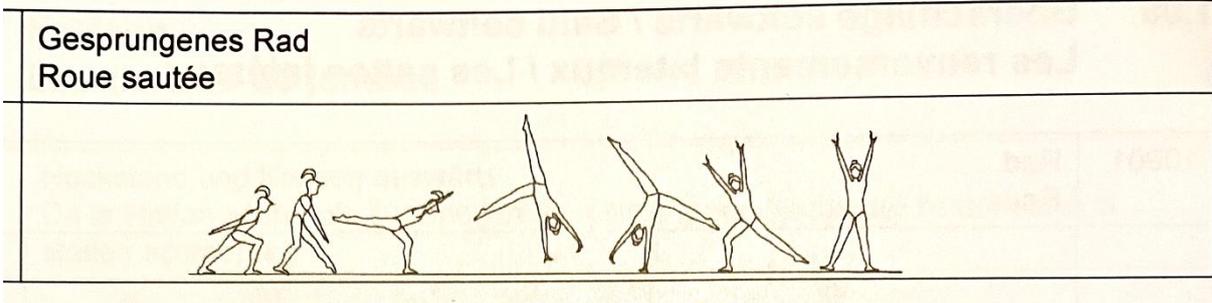
Fehlerbilder und Auswirkungen:

- Seit-/vorschritt nicht genug nach vorne -> es fehlt an Energie + Körper ist nicht schön gerade
- Arme gehen zu nahe zu den Füßen -> Körper ist nicht schön gerade + Schulterwinkel
- Körper ist nicht ausgedreht -> fehlender Rhythmus + falsche Bewegungsrichtung
- Kopf nicht in Verlängerung der Wirbelsäule -> Handstandposition instabil
- Fehlende Schulter- und Stützkraft -> Verkürzte Bewegung

Aufbaureihe

- Verlagerung des Körpergewichts in verschiedenen Situationen einüben
- Handstandposition in Bauchlage + auf schiefer Ebene
- Rad von erhöhter Ebene (Kasten / Langbank) damit ein Arm abgelegt werden kann
- Mit Hilfestellung (Klammergriff Hüfte)

Bewegungsanalyse Gesprungenes Rad (10907)



- Anspringen im I oder leichtes C
- Beide Hände sind bei Absprung (Fusskontakt auf Boden) in der Luft
- Der Armschwung darf von unten oder von oben kommen
- Das Abstossen in die Seitlage in der Luft geschieht während dem Absprung
- Flugphase ist ersichtlich
- Beinwinkel mindestens 120°
- Die Bewegung geht durch eine I Pose im Handstand
- Endposition frei

Voraussetzungen

- Korrektes Rad mit beiden Armen (Rhythmusschulung)
- Stützkraft (Handstand)
- Orientierung (Seitwärts und «Kopf unten Situation»)
- Rhythmus für Anlauf

Fehlerbilder und Auswirkungen:

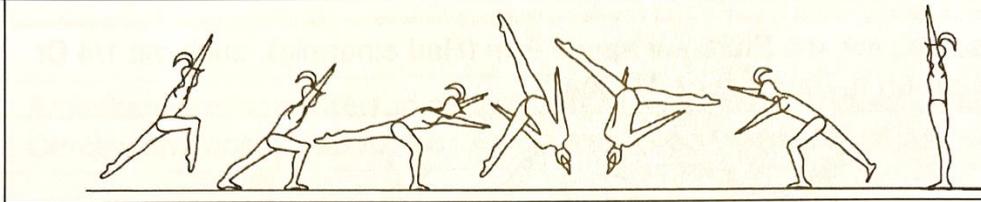
- Keine Flugphase ersichtlich (fehlende Dynamik, zu wenig Abdruck aus Knie, zu früher Kontakt der Hände mit dem Boden)

Aufbaureihe

- Rad über Kastenoberteil quer (Hilfe der Arme wird kontinuierlich abgebaut)
- Rad mit Absprung auf Reuther/Booster

Bewegungsanalyse freies Rad (10909)

Freies Rad
Roue sans les mains (libre)



- Anspringen im I oder leichtes C-
- Einsprung eher kurz und klein. Dabei wird das Stemmbein stabil gehalten
- Der Armschwung darf von unten oder von oben kommen
- Beim Absenken und gleichzeitigem Abdruck des gebeugten Standbeins führt der Oberkörper die LAD Drehung aus. Dabei ist auf eine stabile Knieposition zu achten.
- Beinwinkel mindestens 120°
- Armhaltung frei (diese unterstützen die Bewegung aber aktiv)
- Bewegung durch Handstandposition ohne Bodenkontakt
- Das Element wird auf einer Achse geturnt (Analog Rad)
- Aktives Absenken des Schwungbeins zur einbeinigen Landung. Die Arme ziehen in die Hochhalte und der Rumpf richtet sich aktiv auf. Es findet eine Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein statt.

Voraussetzungen

- Korrektes Rad mit beiden Armen (Rhythmusschulung)
- Orientierung (Seitwärts und «Kopf unten Situation»)
- Rhythmus für Anlauf
- Aktive Beinbeweglichkeit / Schnellkraft

Fehlerbilder und Auswirkungen:

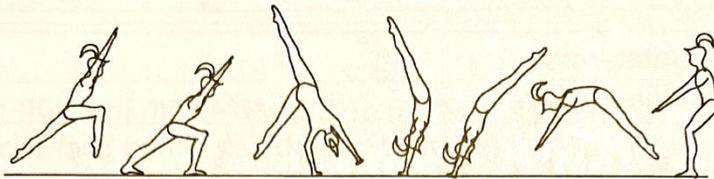
- Stabilität und Abdruck aus dem Knie fehlt
- Bewegungsrichtung nicht optimal
- Beineinsatz zu langsam
- Hüfte zu fest eingedreht oder ausgedreht
- Arme kommen nicht aus der Vorhalte in die Seithalte

Aufbaureihe

- Beinbeweglichkeit aktiv
 - In Rückenlage vorne und zur Seite
 - In 4-Füßler hinten
- Aktive Rumpf Seitenverlagerung im Stand
- Beinabdruck aus Stand oder auf Langbank/Kasten (Mehrmalige Ausführung und Möglichkeit zum Anschluss mit Rad 1/4) -> schiefe Bank nach unten
- Rad mit ¼ Drehung mit schnellem Beineinsatz zum Boden (Ausführung auch möglich mit Standbein auf Langbank) -> schiefe Bank nach oben
- Freies Rad von erhöhter Ebene (schiefe Bank / Kastenoberteil)
- Freies Rad mit Absprung auf Reutherbrett/Booster
- Freies Rad mit Leiterhilfe (Klammergriff Hüfte)

Bewegungsanalyse Rondat (10908)

Rondat (Radwende)
Rondade



- Dynamischer Bewegungsablauf
- Anspringen im I oder leichtes C-
- Stützaufnahme in weiter Kniestellung mit mindestens $\frac{1}{4}$ Drehung
- Beine vor Vertikalen geschlossen
- Kurbetbewegung
- Die Landung (Körperstellung, Position der Arme und der Beine) findet entsprechend der Ausgangsposition des nachfolgenden Elementes statt.

Voraussetzungen

- Korrektes Rad und Rad mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Rhythmusschulung)
- Stützkraft (Handstand und Kurbet)
- Orientierung (Seitwärts und «Kopf unten Situation»)
- Rhythmus für Anlauf

Fehlerbilder und Auswirkungen:

- Ansprung und Abdruck über gestrecktes Knie -> Körperknick + fehlende Rotation
- Arme gehen direkt bei den Füßen an den Boden -> Körperknick + fehlende Rotation
- Nicht optimale Handposition -> Richtung des Rondat schief + fehlende Rotation
- Füße schliessen zu spät oder gar nicht
- Kurbet aus den Hüften oder kein Kurbet
- Nicht optimale Armposition nach Rondat
- Oberkörper nach vorne geknickt nach Rondat

Aufbaureihe

- Rad $\frac{1}{4}$ Drehung Variationen
 - Aus Stand und mit Kniestellung
 - Aus Kniestellung
 - Mit Linie am Boden (T-Stellung Hände)
- Rad $\frac{1}{4}$ Drehung mit Stopp im Handstand (Leiterhilfe oder an Wand)
- Kurbet Übung aus Handstand
- Rondat von erhöhter Ebene (Kasten oder Langbank, als Ergänzung mit Trampolin)