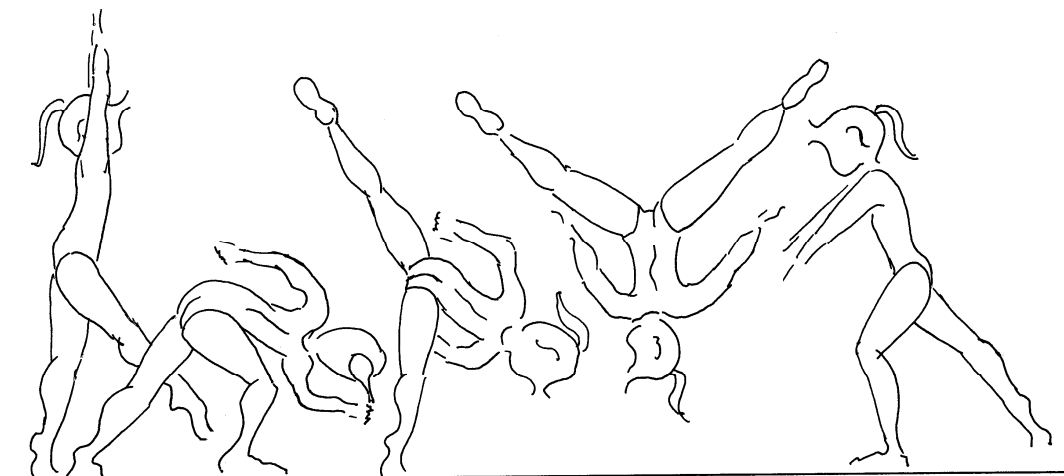


## Freies Rad - Technik & Methodik



Vorschritt/Hüpfen über C+ BAD mit ¼ LAD im Absprung (Kurbel nach oben zum I). TAD mit ¼ LAD zur Landung, über C+ (BAD) zum aufrechten Stand.

### Technische Punkte:

- Kleiner Einsprung
- **Tief** in die Knie gehen (Absprungbein)
- Hände oben/vorne
- Kopf **unten**
- **Fester** Beinschlag (so weit nach oben wie möglich)
- Armzug nach hinten – Arme seitlich zum Körper
- Schwungbein aktiv zum Boden bringen
- Über Rückenmuskulatur Oberkörper aufrecht bringen

### Wertungsrichter:

- **Höhe** (umso höher umso besser)
- **Achse** (Element muss auf einer Linie geturnt werden analog zum Rad)
- **Spreizwinkel** (mind. 135°)
- **Drehung** (Hüfte vollständig fertig drehen)
- **Haltung**



**Vorübungen/Methodik:**

Voraussetzungen:

- Beinschlag (Beweglichkeit)
- Sprungkraft
- Landungen (auf schwachem Bein)

Lernschritte:

- Rad / Rad viertel Drehung
- Einarmrad (beide Arme) → leicht gesprungen
- Ellbogenrad
- Gesprungenes Rad
- Rondat gespreizte Landung
- Kombination Gesprungenes Rad / Rondat (kurze Abdruckpause)
- Freies Rad

Vorübungen:

- Schiefe ebene
- Mit Sprungbrett auf 16cm Matte
- Auf grossem Trampolin

} Lernschritte mit Händen am Boden nicht zu lange forcieren. Sonst gewöhnt sich der Athlet ans Hände abstellen.