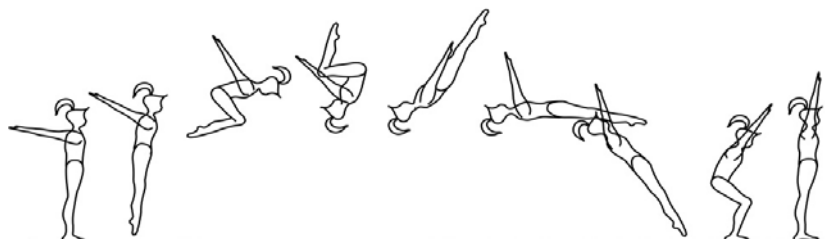
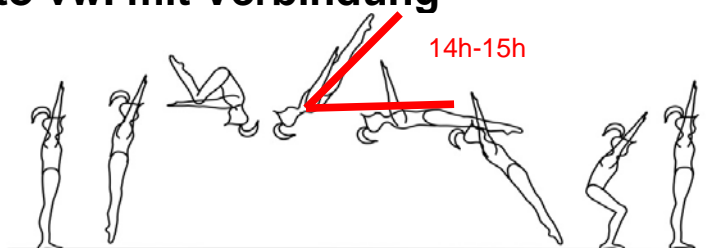


Boden : salto vw. mit Verbindung



Technische Beschreibung :

1. Schwung : Arme nach oben ziehen, schultern strecken
2. Körper nach vorne einrollen, Ferse zum Po
3. Öffnung im C+/I-Position, Hüfte nach oben vorne
4. Stand (hängt von der Verbindung ab)

Wertungskriterien :

1. Mindesthöhe der Drehachse = Schulternhöhe
2. harmonische Bewegung
3. Öffnung im C+/I-Position, Hüfte nach oben vorne
4. Stand über die I-Position zum C+

Methodologie :

Schwung :

1. Strecksprung in C+ gegen einen Wand
2. Auf dem Boden, Linie von 2 strecksprünge und der dritte im C+

Salto Bewegung :

1. Rolle vw., die Handrücken auf den Boden legen (C+ halten im Becken und Schultern), Ferse zum Po
Dann, die Bewegung beschleunigen
2. Rolle vw. (wie im Punkt 1), dann mit einem Sprungrolle weitergehen
3. Stehen auf einem Kasten (3 Elemente), salto vw. Auf eine 40cm Matte
4. Auf dem Boden, Linie von 2 strecksprünge und der dritte salto vw.

Verbindung :

mit Schwung gegeben mit geschlossenen Beinen :

1. Sprungroole (10608)/ Hechtrolle (10610)
1. Hechtüberschlag (10904)
1. Salto vw. mit ½-Drehung

Mit Schwung gegeben mit gegräschten Beinen :

1. (Spreiz-)Überschlag vw. (10902 ou 10903)
2. Rad (10916)
3. Rondat (10920)

Öffnung den Beinen nach Öffnung des Körpers um den Schwung für den verbundenen Element mitzunehmen.