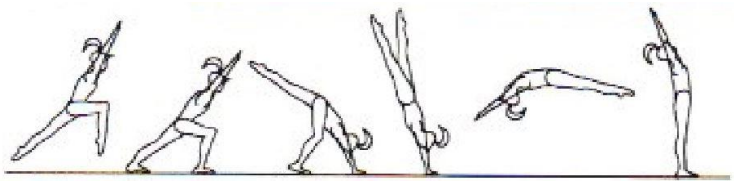
Boden – Überschlag vw

Ziel : **Fokus Aufbau / Technik Überschlag vw**
Material : **Bodenmatten, 16er Matten, Spickboden, Minitramp/Booster, Kasten**

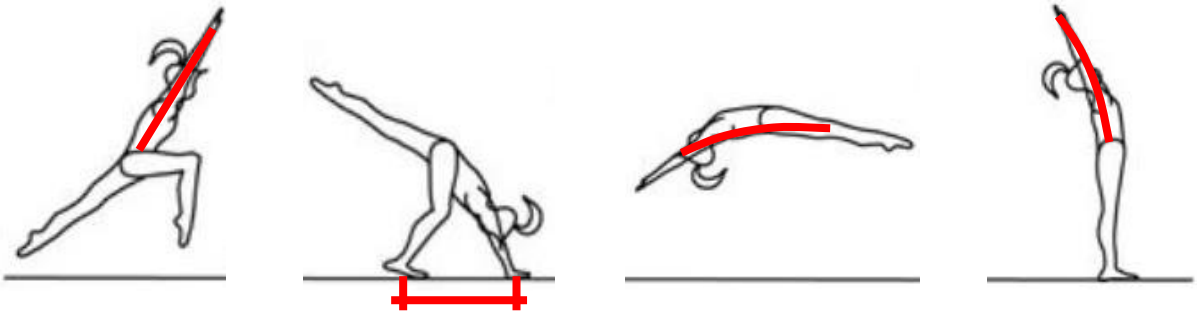


Technischer Ablauf

1. Ansprung in Hochhalte leichtes C-
2. Leichtes Kurbet zum Handstand
   2.1. Tiefe Knieposition vorne
   2.2. „grosse“ Distanz Fuss und Hände
   2.3. offener Schulterwinkel
3. Aktives hochschwingen zum Handstand
4. Abdruck vom Boden in Flugphase C-
5. Landung im C- mit Blick nach oben

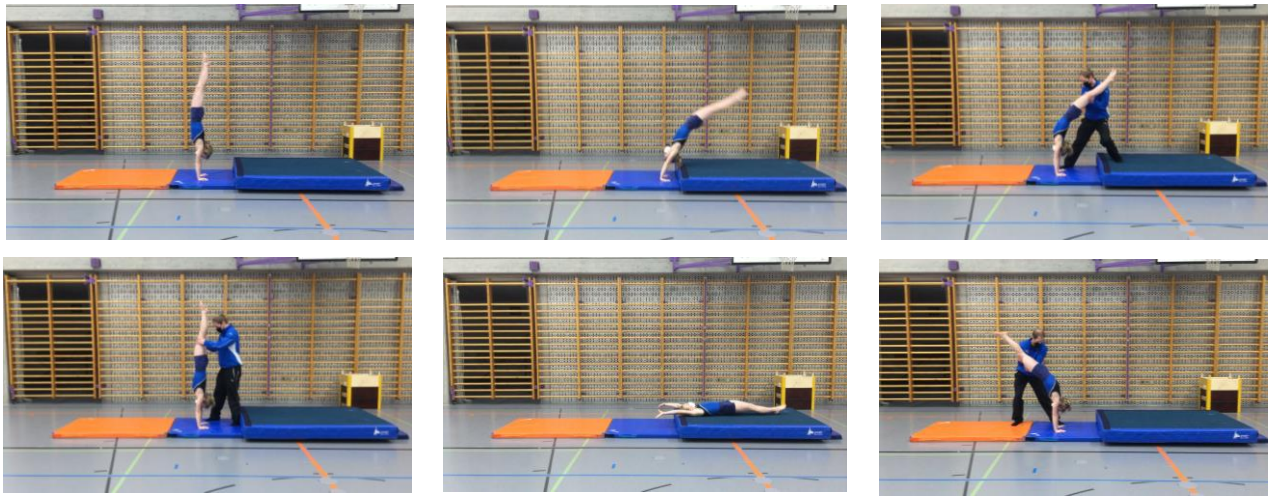
Vier Fokuspunkte > wichtig für alle Vorübungen

- Offener Arm/Rumpf Winkel
- Distanz zwischen Fuss und Hände
- Rumpf Stabilität
- Endpose im Stand C-



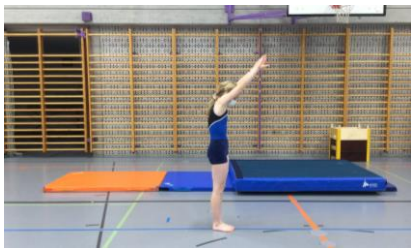
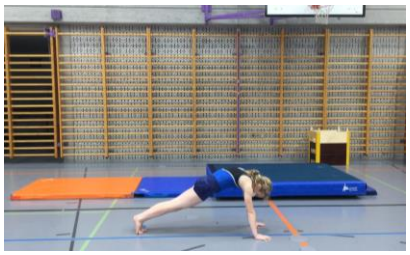
Vorübungen - Grundlagen

- Hochschwingen zum Handstand sowie Handstand Stabilität (Trainer oder Turnerhilfe)
- Hochschwingen zum Handstand und überfallen in Rückenlage
- Handstand C+ / C-



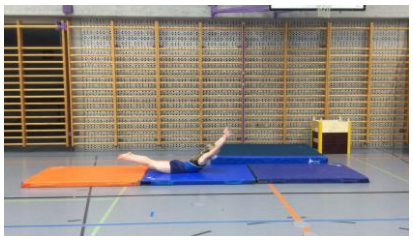
Aus Stand Arme in die Höhe nach oben hinten schieben

- Stütz vorlings (runder Oberkörper) zurückschieben zum A mit offenen Armen
- Vorwärtslaufen mit Armen stützen

Vorübungen - Dynamik

- Aus Bauchlage Fersen beschleunigen
- Hochschwingen Handstand im Spagat (mit Leiterhilfe)
- Hochschwingen zum Handstand mit Hüpfen zweimal
- Hochschwingen zum Handstand mit Hüpfen mehrfach
  Richtige Pose von Hochhalte, lange Distanz zwischen Fuss und Hände, offene Arm-Winkel



Ganzes Element

- Gesamtes Element über grosse Rolle / Gymnastikball / etc.
  Vorübung mit starker Leiterhilfe
- Gesamtes Element von erhöhter Lage (Kasten / Bänkli) über Minitramp auf 16er Matten mit Leiterhilfe
  Zur Steigerung Mattenhöhe nach oben korrigieren

- Gesamtes Element von Minitramp 16er Mattenbahn
- Element mit geschlossenen Beinen und Händen auf Trampolin

Originales Element

- Originales Element von Reuterbrett (ev. auf leichte Matten)
- Originales Element mit Anlauf oder aus dem Ansprung auf Spickboden

Überschlag in Kombination mit nachfolgenden Elementen

Um all diese Elemente ausführen zu können, ist die Endposition C- so wichtig

- Sprungrolle
- Zweiter Überschlag
- Rondat
- Salto
- Etc.

Fazit und Abschluss, Take home Message

- Überschlag möglichst ohne Anlauf aufbauen um die Technik sauber aufzubauen.
- Gute Schulterbeweglichkeit vereinfacht einen technisch sauberen Überschlag.
- Die vier Fokuspunkte sind essentiell für einen erfolgreichen Aufbau des Überschlags.
- Die Endposition C- gilt als Ausgangslage für weiter folgende Elemente.