

Halteelemente (Barren)

Ablauf:

1. Einführung mit Basiswissen Grundsprung und Winkel
2. Handstand--, von / zum / in ...Handstand
3. Oberarmstand-- (versch. Variationen ...Handstand)

1. Einführung mit Basiswissen Grundsprung und Winkel

50105 SW5 -> Winkelstütz-- (technische Merkmale: Beine parallel zu Holmen, Hüfte zwischen Armen, Schultern „offen“)

50202 SW 5 -> Rücksprung zum flüchtigen Handstand (mind. 80°) (technische Merkmale: Schultern bewegen sich nach vorne, respektive hinten, der Körper ist möglichst gestreckt (Vorsprung: C+, Rücksprung leichtes C-))

2. Handstand

50203 SW 6 -> Rücksprung zum Handstand--

50211 SW7 -> Ab Minitramp: Sprung zum Hstand--

50212 SW7 -> Hstanddr. vw. ½ Dr. (oder mehr)

50904 SW7 -> Stemme rw. zum Hstand--

Technik:

- Kopf möglichst in Neutralposition (leicht im Nacken, Blick zu den Händen erlaubt)
- In Schultern aktiv lang machen
- Handstand: Alle Gelenke bilden eine Linie (senkrecht)
- Rücksprung je nach Ausgangsposition angepasst
- Ab Minitramp Fersen noch aktiver nach oben schwingen, Schultern nach vorne/aufwärts bewegen
- bei der Stemme müssen die Schultern nach vorne/aufwärts gebracht werden

Tipps und Tricks:

- Handstand am Boden / an der Wand und Handstand an den Bodenbarren üben

Nebenposten / Vorübungen:

- Stütz vl. / rl.
- Ab Minitramp: auf Kasten stützend
- Handstanddrehungen am Boden / an Bodenbarren
- Rebounder / oder Ähnliches

3. Oberarmstand

51201 SW4 -> Aus Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand-- (Anheben des Körpers bis zur gestreckten Körperposition, dann absenken)

51202 SW5 -> Aus Winkelstütz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand-- (Anheben des Körpers bis zur gestreckten Körperposition, dann absenken)

50210 SW5 -> Ab Minitramp: Sprung zum Oberarmstand--

50205 SW6 -> Aus Handstand-- Senken zum Oberarmstand (Körper möglichst gestreckt und vertikal halten, leichte Abweichung ist toleriert, Armbewegung „Ellenbogen nach aussen und Griff dabei drehen beim Absenken“)

Technik:

- Kopf möglichst in Neutralposition (leicht im Nacken, Blick zu den Händen erlaubt)
- Oberarmstand: Alle Gelenke (Schultern bis Fussgelenk) bilden eine Linie
- Je nach Ausgangsposition, sind die Techniken zum Oberarmstand leicht anzupassen

Nebenposten / Vorübungen:

- 2 Langbänke parallel (dazwischen Oberarmstand)
- 2x2 Kastenelemente (dazwischen Oberarmstand)
- Ab Minitramp: Sprung auf Kasten zum Kopfstand-- (später noch die Griffführung zusätzlich zu üben)
- An Wand: Handstand-- senken zum Oberarmstand-- (Griffänderung und Ellbogen nach aussen drehen)