LEKTIONSPRÄPARATION

Unterrichtsthema	BODEN – Hechtsalto gehockt oder gebückt	Stephan Niederhäuser	90 min
Grobziele	Vermitteln der technisch korrekten Ausführung von Rotationen rückwärts wie Rolle, Streuli, Flic-Flac und Salto rw. gespreizt		

Zeit	Element	Ausführungskriterien (Technik)	Aufbau (Methodik)
10'	1.Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen	 Arme gestreckt und in der Vor-/Hochhalteposition Senken der Hüfte bis zum Hockstand (nicht tiefer als die Knie) Harmonische Rollbewegung nach hinten (Runder Rücken) Frühes Aufsetzen der Hände (Gewicht auf den Händen, nicht auf dem Nacken) und Beine strecken (spätestens in der Position von Bild 4) Bei gestreckten Armen: Hände möglichst weit weg vom Kopf Füsse sofort und nah hinter die Hände Druck auf die Hände zum flüchtigen Stütz Aufrichten zum Stand 	Von einer Erhöhung oder mit Keil geturnt; erleichtert die Erlernung der korrekten Stützposition: - Plus Kräftigungsübungen mit Teraband
15'	2.Streuli (Rolle rückwärts durch den Handstand) – mit gestreckten oder gebeugten Armen	 Die ersten vier Punkte der Rolle rückwärts sind identisch Explosive Öffnung des Bein-Rumpf-Winkels und blockieren bevor Winkel ganz offen Gleichzeitiges komplettes Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels Keine Überstreckung, Endposition ist der Handstand 	Kräftigen der Arme für eine korrekte Arm-Rumpf-Winkel Öffnung:

LEKTIONSPRÄPARATION

Zeit	Element	Ausführungskriterien (Technik)	Aufbau (Methodik)
			Rolle rückwärts zur Handstandpose (Arme/Rumpf) mit gehockten Beinen; Fokus liegt Rumpfstabilität beim kompletten Öffnen des Arm-Rump-Winkels
15'	3. Spreizüberschlag rw. (Flic-Flac gespreizt)	 Ausgangslage: Winkel in der Hüfte und den Beinen nie <90° Knie hinter den Füssen und Kopf gerade (in der Verlängerung der Wirbelsäule) Schnelle Beschleunigung der Arme; Arm-Rumpf-Winkel ganz offen Beim Handkontakt zum Boden, Beine gespreizt 120° und KSP möglichst senkrecht über dem Stütz Kurbetbewegung und Abstossen der Hände zum Stand 	Übung mit AirTrack-Rolle und Minitramp: Erlernen des richtigen Zeitpunkts für das Spreizen der Beine:
20'	4.Freier Überschlag rw. gespreizt (analog Temposalto rw. oder Element auf dem Balken) 4.Freier Überschlag rw. gespreizt (analog Temposalto rw. oder Element auf dem Balken)	 Gleiche Ausganglage wie beim "normalen" Flic-Flac Schnelle Beschleunigung der Arme; Arm-Rumpf-Winkel ganze offen >180° Absprung und Auslösen der Rotation mit dem Oberkörper; Schultern und Hüfte auf gleicher Höhe, mit den Augen kann schon der Boden gesehen werden → Oberkörper verharrt in dieser Position Kurz nach dem Absprung: spreizen des Beines >120°, Hüfte drehen (BAD) und zweites Bein mitnehmen, Arme nach unten (Richtung Hüfte) Bein-Rumpf-Winkel (bezogen auf erstes Bein) ist <45° 	Mit Tramp oder Booster: Flic-Flac auf eine Erhöhung; erlernen des Absprungs und Auslösen der Rotation mit dem Oberkörper

LEKTIONSPRÄPARATION

Zeit	Element	Ausführungskriterien (Technik)	Aufbau (Methodik)
		 Blick in Richtung der späteren Position der Füsse für den Stand Mit senken des zweiten Beines, aufrichten des Oberkörpers 	Bei der folgenden Übung liegt Punkt 4 im Zentrum: With Booster / Reuterbrett Tramp Booster Reuterbrett (schrittweise Erschwerung beim Absprung)
20'	5. Spreizsalto rückwärts	 Aus vorgängigem Element: Schnelles nach oben bringen der Arme und blockieren (abrupt abbremsen) mit gleichzeitigem aktivem Absprung zur vollen Körperstreckung (Kopf gerade, in der Verlängerung der Wirbelsäule) Spreizen der Beine nach dem Absprung und Hände zur Hüfte In der kopfüber Position Beinwinkel 120° Der Salto sollte mindestens kopfhoch geturnt werden Aufrichten des Oberkörpers vor der Landung (Beinwinkel <90°), Hände/Arme wieder in der Hochhalte 	Für Absprung nach Rondat, Flic:
5'	6.Wrap-up	 Was bleibt in Erinnerungen (Key-Points): Bei Rolle rw.: Stützposition auf den Händen und Füsse nahe hinter den Händen aufsetzen Für Streuli in oder durch den Handstand: Stütz auf den Händen, Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels, ohne die Stabilität im Rumpf zu verlieren Der Unterschied zwischen dem Spreizüberschlag rw., freier Überschlag rw gespreizt und Spreizsalto, liegt beim Absprung und der ersten Aktionsphase: Spreizüberschlag rw.: rasche Arme-Rumpf-Winkel Öffnung nach hinten Freier Überschlag rw.: Absprung und Rotation mit Oberkörper einleiten (blockieren), Bein spreizen und Arme nach unten zu den Hüften Spreizsalto rw.: Arme nach oben und abbremsen mit Absprung und volle Körperstreckung In der Kopfüberposition ist ein Beinwinkel von 120° ersichtlich 	