

Booster

- 1 Einsatzmöglichkeiten des Boosters am Sprung**
- 2 Einsatzmöglichkeiten des Boosters am Reck**
- 3 Einsatzmöglichkeiten des Boosters am Boden**

1 Ideensammlung Sprung

Erklärung

Illustration

Ziel

Grundgewöhnung ans Gerät

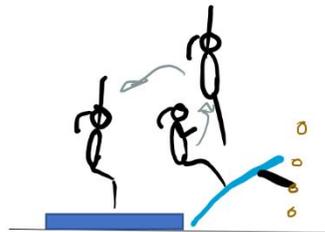
- Springen in I-Position
- Variationen möglich: Streck-/ Hock-/ Grätschsprung



Halten der Position und Stabilisierung des Rumpfs

Einsprung an der Sprossenwand

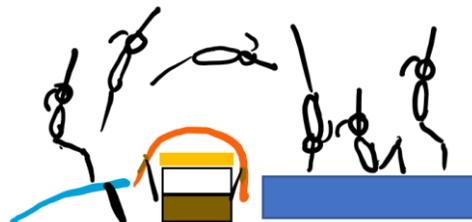
- Einsprunge mit Rücklage des Oberkörpers
- Arme in Vor-Hochhalte
- Verlängern der Schultern über I in C+ Position
- Landung auf 16ner Matte



Einüben der idealen Einsprungsposition mit besonderem Fokus auf die Rücklage und die Stabilisierung des Beckens

Sprünge über Hindernis

- Armzug forcieren
- Position halten
- Variationen möglich: Strecksprung $\frac{1}{2}$ Dr., Hocksprung, Sprungrolle



Steigphase verbessern, differenzieren zwischen Steig- und Aktionsphase

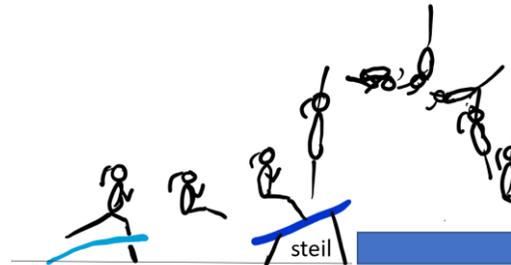
Erklärung

Illustration

Ziel

Einsprung auf Distanz

- Einsprung ins Trampolin über Booster
- Einsprung ins Trampolin sollte möglichst flach sein
- Abstand anpassen an Grösse des Turners/der Turnerin
- Variationen möglich: Salto vw. etc.

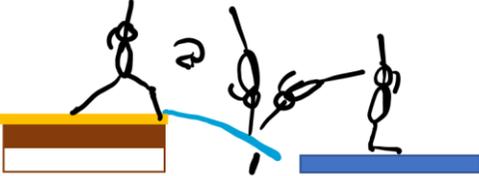
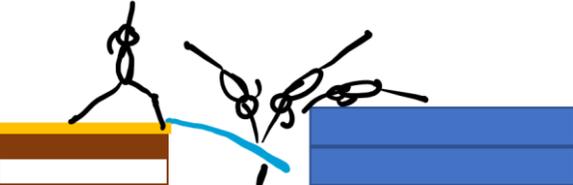


Absprunghilfe für flachen Einsprung

2 Ideensammlung Reck

Erklärung	Illustration	Ziel
Einsprung und Felgaufschwung <ul style="list-style-type: none">• Einsprung in Booster und Felgaufzug		Vereinfachung des Elementes durch Unterstützung
Niedersprung zum Unterschwingung <ul style="list-style-type: none">• Aus Stütz – Rückschwung und Niedersprung auf Booster zum Unterschwingung zum Niedersprung		Erleichterung des Elementes durch Unterstützung beim Absprung vom Boden
Kippe Vorübung <ul style="list-style-type: none">• Booster unter der Stange (leichte Variante)• Je weiter vorne desto schwieriger• Arme müssen gestreckt bleiben!	<p>Gestreckte Arme!</p> 	Bewegungsgefühl entwickeln, Position halten

3 Ideensammlung Boden

Erklärung	Illustration	Ziel
<p>Vorübung Randwende (Rondat)</p> <ul style="list-style-type: none">• Vorschrift und eindrehen in C-Handstand• Kurbet und Landung in C+ auf den Knien auf 16ner/40er Matte• Auch zum Stand möglich• „Bündel“ um die Handgelenke für ideale Stützbreite		<p>Bewegungsablauf kennenlernen Eindrehen verbessern Bewegungsweite erreichen</p>
<p>Vorübung Überschlag vw.</p> <ul style="list-style-type: none">• Vorschrift und Aufschwüngen über C+ Position, Kurbet zur Landung im Liegen in C – Position auf 2 40er Matten• Variation: Eine Matte wegnehmen und Überschlag vw. zum Stand		<p>Bewegungsablauf kennenlernen Erleichterung des Elementes durch Unterstützung beim Abstoßen vom Boden aus dem Schulterbereich</p>
<p>Vorübung Überschlag vw.</p> <ul style="list-style-type: none">• Vom Schwedenkasten über Booster Abspringen, Überschlag vw. mit Händen im Trampolin zum Liegen auf 2 40er Matten• Variation: Eine Matte wegnehmen und Überschlag vw. zum Stand		<p>Bewegungsablauf kennenlernen Erleichterung des Elementes durch Unterstützung beim Abstoßen vom Boden aus dem Schulterbereich</p>