

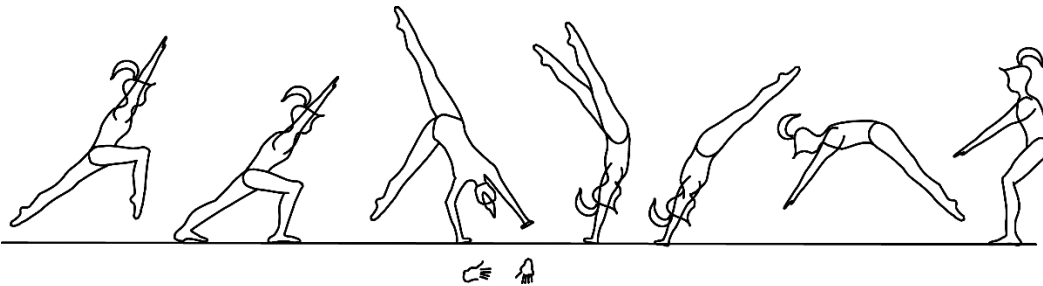
Rondat (Radwende)

Rondade

1 technische Beschreibung **Description technique**

2 Aufbau **Méthodologie**

1 Technische Beschreibung Description technique



Vorschritt in C+ Position mit $\frac{1}{2}$ Dr. zum Handstand in C- Position

Pas en avant en position C+ et $\frac{1}{2}$ tour à l'appui renversé en position C-.

Aus Handstand in C- Position aktives abdrücken aus den Schultern und den Handgelenken zur C + Position (Kurbet)

A partir de l'appui renv. en position C - , pousser activement des épaules et des poignets vers la position C + (Courbette).

Flug in C+ Position ohne Verringerung des Hüftwinkels

Vol en position C+ sans réduction de l'angle de la hanche

Landung entsprechend der Ausgangsposition des nachfolgenden Elementes.

Réception en correspondance avec la position initiale de l'élément suivant

Voraussetzungen Conditions préalables

Schulterbeweglichkeit (C - Position)

Mobilité des épaules (C – Position)

Stützkraft (Handstand)

Force d'appui (appui renversé)

Längsachsendrehung

Rotation de l'axe longitudinal

Kurbetbewegung (insbesondere in Handstandposition)

Courbette (en particulier en position de l'appui renv.)

Häufige Fehlbilder Erreurs fréquentes

Beine werden zu spät geschlossen (nach der Senkrechten)

Les jambes sont fermées trop tard (après la verticale)

Fehlende Kurbetbewegung

Manque de courbette

Verlassen der Kernposen

Les positions-clés ne sont pas maintenues

Verringerung des Hüftwinkels in der 2. Flugphase

Réduction de l'angle des hanches dans la 2e phase de vol

Element wird nicht über die Handstandposition geturnt

L'élément n'est pas exécuté par la position de l'appui renv.

2 Aufbau Formation

Aktivierung des Schwungbeins ohne Ausweichen der Hüfte. Gegebenenfalls mit Ausdrehung des Oberkörpers im zweiten Schritt kombinierbar.



Activation de la jambe d'élan sans déviation de la hanche. Peut être combiné avec une rotation du haut du corps dans la deuxième étape.

Öffnung des Schulterwinkels mit Stabilisation des Rumpfs. Auch mit Ausdrehung des Oberkörpers im zweiten Schritt kombinierbar.



Ouverture de l'angle des épaules avec stabilisation du torse. Peut également être combiné avec une rotation du haut du corps dans la deuxième étape.

Aus Vorschrift in C+ Position 1/2 Drehung zur C- Position an der Wand
Achtung: C- Position aus der Brustwirbelsäule mit Stabilisation des Beckens.



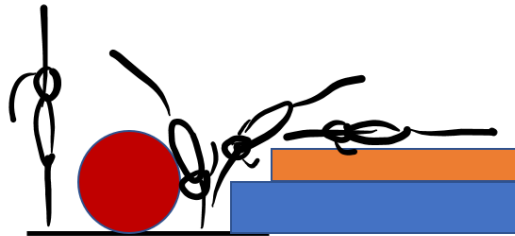
Du pas en avant à la position C+ 1/2 tour à la position C- au mur
Attention : position C - à partir de la colonne vertébrale thoracique avec stabilisation du bassin.

Aus dem Kniestand eindrehen über eine lange C + Position zur Handstandposition (C-).



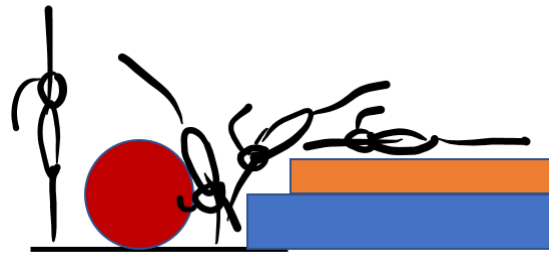
De la position à genoux, demi-tour en passant par une longue position C + jusqu'à l'appui renv. (C-).

Aus C + Position Überschlag über Ball oder Rolle zur Landung in C - Position



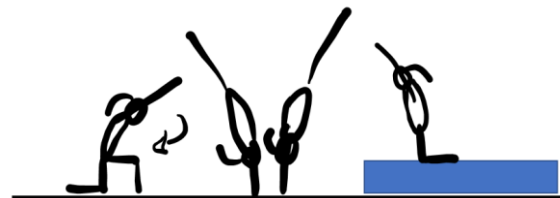
De la position C +, renversement en avant par-dessus le ballon pour atterrir en position C -.

Aus C + Position 1/2 Drehung zur Handstandposition (C-) und Kurbet zur Landung in C+ Position



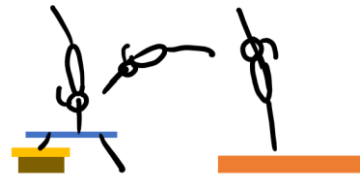
De la position C+, 1/2 tour à l'appui rev. (C-) et courbette pour atterrir en position C+.

Aus dem Kniestand eindrehen über eine lange C + Position zur Handstandposition (C-) und aktive Kurbetbewegung mit Abstoßen aus den Schultern und Handgelenken zum Kniestand auf Erhöhung.



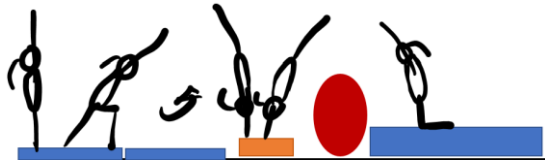
De la position à genoux, demi-tour en passant par une longue position C + jusqu'à l'appui rev. (C-) et mouvement de courbette actif avec poussée des épaules et des poignets jusqu'à la position à genoux surélevée.

Aus der Handstandposition (C-) aktives Abstoßen aus den Schultern und den Handgelenken zur C+ Position (Kurbet).



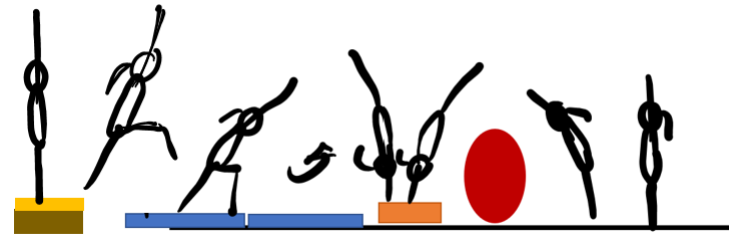
Depuis la position d'appui rev. (C-), poussée active des épaules et des poignets vers la position C+ (courbette).

Kombination des Eindrehens und der 2. Flugphase mit visueller Hilfe zur Gestaltung einer harmonischen Flugkurve und Unterstützung der Abstossbewegung durch Sprungbrett.



Combinaison de la rotation et de la 2e phase de vol avec une aide visuelle pour créer une courbe de vol harmonieuse et soutien du mouvement par propulsion sur un Reuther.

Zusätzliche Unterstützung der Absprungbewegung durch Erhöhung.



Soutien supplémentaire du mouvement du pas de chute par une surélévation.