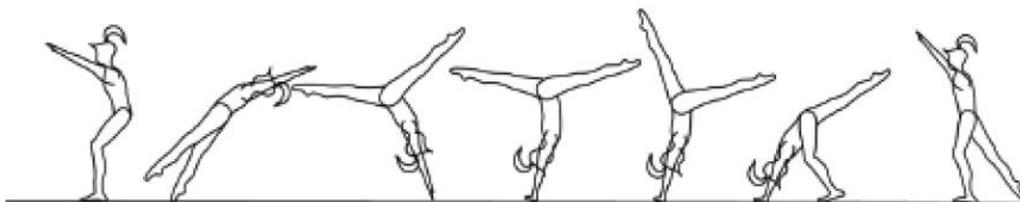
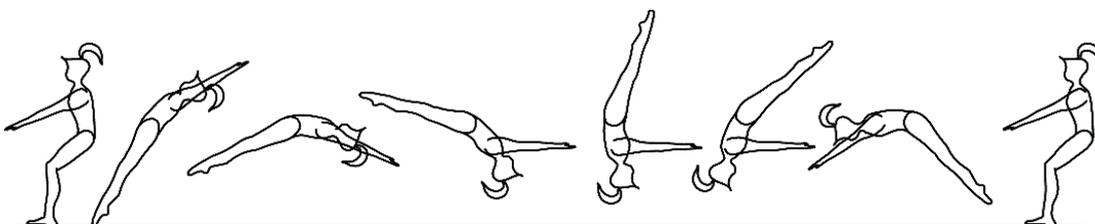


**Spreizüberschlag rw.**

- Kurbetbewegung, rasche Arme-Rumpf-Winkel Öffnung nach hinten
- Offener Schulterwinkel und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Direkt nach dem Absprung öffnen der Beine und deutliches öffnen der Beine
- Aktiver Stütz
- Richtung: nach hinten-oben

**Freier Überschlag rw. gespreizt (analog Temposalto rw.)**

- Absprung und Rotation mit Oberkörper einleiten (blockieren), Bein spreizen und Arme nach unten zu den Hüften
- Mit senken des zweiten Beines, aufrichten des Oberkörpers
- Unterschied zu Flic
  - o Stärkeres Kurbet nach hinten
  - o Kurbet früher
  - o Oberkörper schnell zurück-blockieren
  - o Richtung: nach hinten-unten

**Spreizsalto rw.**

- Absprung: Schnelles nach oben bringen der Arme und blockieren mit gleichzeitigem aktivem Absprung zur vollen Körperstreckung
- Spreizen der Beine nach dem Absprung
- Der Salto sollte mindestens kopfhoch geturnt werden
- Aufrichten des Oberkörpers vor der Landung
- Richtung: nach oben

