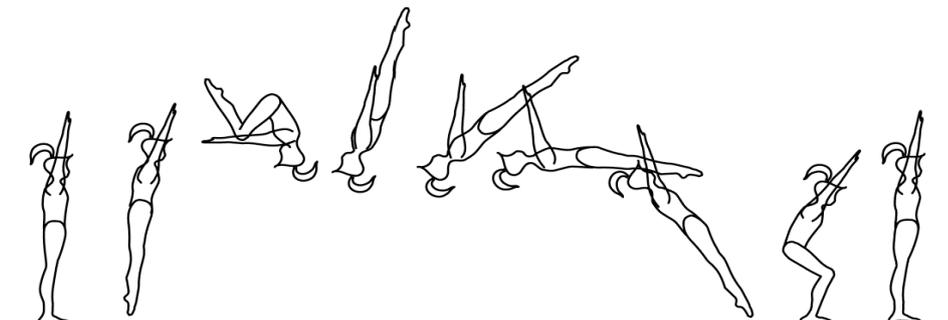


## Boden: Salto vw. mit Verbindung



### Technische Beschreibung:

1. Schwung: Arme nach oben ziehen, Schultern strecken
2. Körper nach vorne einrollen, Ferse zum Gesäss
3. Öffnung in I-Position, Hüfte nach oben
4. Stand (hängt von der Verbindung ab)

### Wertungskriterien:

1. Mindesthöhe der Drehachse = Schulterhöhe
2. harmonische Bewegung
3. Öffnung in I-Position, Hüfte nach oben
4. Stand über die I-Position

### Methodologie:

#### *Schwung:*

1. Strecksprung in C+ gegen eine Wand
2. Auf dem Boden, zwei Strecksprünge und der dritte ins C+

#### *Salto Bewegung:*

1. Rolle vw., die Handrücken auf den Boden legen (C+ halten im Becken und Schultern), Ferse zum Gesäss, dann, die Bewegung beschleunigen
2. Rolle vw. (wie in Punkt 1), dann mit einer Sprungrolle weitergehen
3. Stehend auf einem Kasten (3 Elemente), Salto vw. auf eine 40cm Matte
4. Auf dem Boden, zwei Strecksprünge und der dritte zum Salto vw.

### Verbindung:

#### *mit geschlossenen Beinen:*

1. Sprungrolle (10608) / Hechtrolle (10610)
1. Hechtüberschlag (10904)
1. Salto vw. mit ½-Drehung

#### *mit gespreizten Beinen:*

1. (Spreiz-)Überschlag vw. (10902 oder 10903)
2. Rad (10916)
3. Rondat (10920)

Öffnung der Beine nach Öffnung des Körpers, um den Schwung für das nächste Element mitzunehmen.