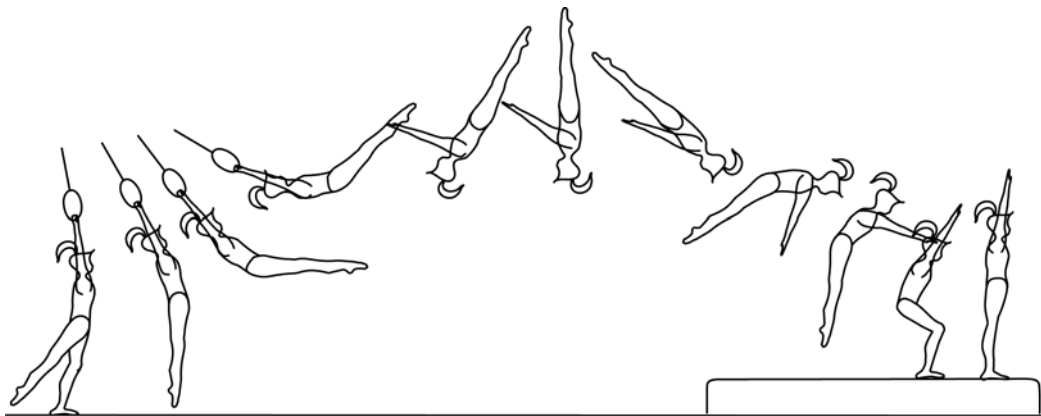
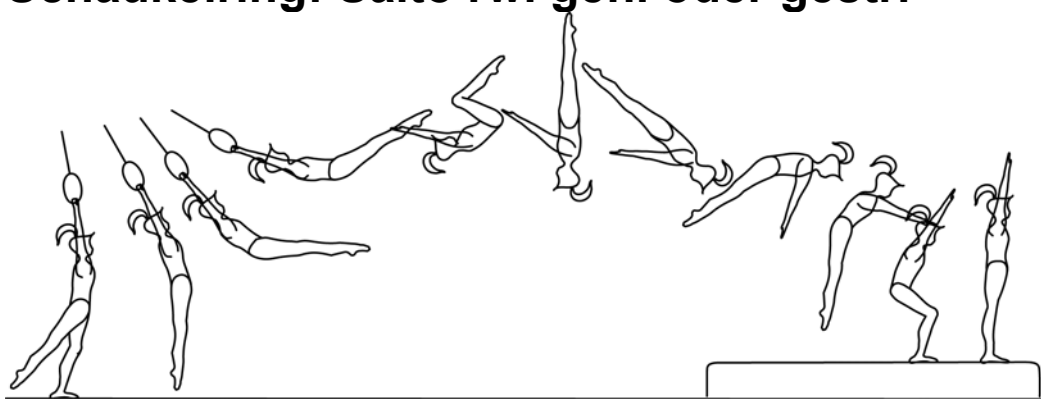


Schaukelring: Salto rw. geh. oder gestr.



Technische Beschreibung

1. Füße suchen den Boden, C+ Pose (nicht auf dem Bild)
2. Becken wird nach vorne geschoben (leichte Verzögerung), C- Pose
3. Kurbet, C+ Pose
4. Aufwärtsbewegung ausnützen und Hände lösen
5. Arme an den Körper führen
6. Strecken zur I-Pose (in der Vertikalen)
7. Landen

Voraussetzungen

1. Schwingen
2. Rolle rw.

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 8: Hang
2. Kernpose 9: Kurbet
3. Kernpose 10: Flug und Landung

Methodik

1. Technisch richtiges Schwingen
2. Salto rw. gestr. mit Hilfestellung (Schwedenkasten)
3. Salto rw. gestr. Endform

Häufige Fehler

1. Vorschwing im C- (Kopf im Nacken)
2. Verlassen der Kernposen
3. Zu schwache Kurbetbewegung