# Minitrampolin: Zapfenzieher

**Bei dieser Übung lernen die Turner einfache Drehungen um die Körperlängsachse auszuführen. Sie erfahren wie die Rotation durch den Einsatz der Arme ausgelöst werden kann.**

Nach dem Absprung im C+ schrauben sich die Hände wie ein Zapfenzieher während der Körperstreckung zur Decke. Der Blick sucht den Anlauf-/Ausgangspunkt zum Stabilisieren des Standes.

## Variationen

### schwieriger

- Anlauf und Absprung wie bei der halben Drehung. Im Moment der vollkommenen Körperstreckung wirken die Hände wie ein «Zapfenzieher» und drehen den Körper einmal um die Längsachse. Arme in Seithalte um Rotation zu blockieren bis zur Landung mit Blick in Sprungrichtung.
- Eineinhalbfache Drehung.

Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**