Trampolin: Pull-over

In dieser Übung springen die Schülerinnen vom Rücken durch eine 3/4 Drehung zum Stand. Diese Bewegung kann als Vorform zum Salto Rückwarts erlernt werden.

Aus leichtem Wippen beim dritten Rebound Armschwung zum Rückensprung. Mit dem Rebound vom Rücken die Beine hinter die imaginäre Senkrechte ziehen. Die Füsse ziehen den Körper in C+ Pose rückwärts hoch und mit einer 3/4 Breitenachsendrehung zum Stand?

Bemerkung

- Bei Rückenlandung sind die Beine noch vor der Senkrechten und gehen mit dem Rebound hinter die Senkrechte.
- Kopf bleibt immer in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Quelle: mobilepraxis 49/09, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO