

Überschlag rückwärts am Boden:

1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen:

Handstand - Stützkraft

2) Methodik:

Bewegungsablauf:



Stand auf der ganzen Sohle – der Oberkörper bleibt waagrecht, wird aber beim Schwungholen der Arme rund gemacht – der Körper „fällt“ als Ganzes leicht zurück. Wenn der Schüler das Gefühl hat, nach hinten umzufallen, erfolgt der Absprung nach hinten mit energischem Armschwung und einer Körperstreckung bis in die Überstreckung – Blick zum Boden – Aufgreifen der Arme mit Körperspannung – aus der Handstandposition – Herunterpeitschen der Beine zum Stand mit Armabdruck.

Technikübung 1:



Kennenlernen der nach hinten geneigten Absprungposition an der Wand oder mit Partner.

Technikübung 2:



Ausführen des Absprungs gegen die Wand mit dicker Matte.

Technikübung 3:



Langsames Führen der Bewegung mit zwei Helfern (Griff jeweils Oberschenkel und Rücken)
Achtung auf den Übergang vom Absprung in die Überstreckung!!

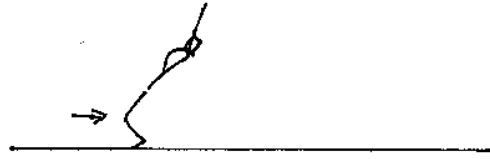
Technikübung 4:



Wie Übung 3: Das Tempo wird immer mehr gesteigert. Absprung aus dem Trampolin ist möglich.

3) Die häufigsten Fehler:

Beim Absprung gehen die Knie nach vorne, der Schüler überspringt den Flick (Landet, wo er abspringt)
(Gegenübung: Technikübung 1 und 2)



Der Schüler überstreckt nicht in der Luft, sondern bleibt gebückt oder hockt an.
(Gegenübung: Technikübung 3 mit bewusstem Ausführen und halten der Überstreckung)



Der Schüler öffnet beim Armschwung die Schulter nicht ganz. Folge: Er kommt mit Schulterwinkel in den Stütz und die Schulter klappt vor.
(Gegenübung: Technikübung 3 und 4 mit Anhalten der Bewegung durch die Helfer im Handstand)

