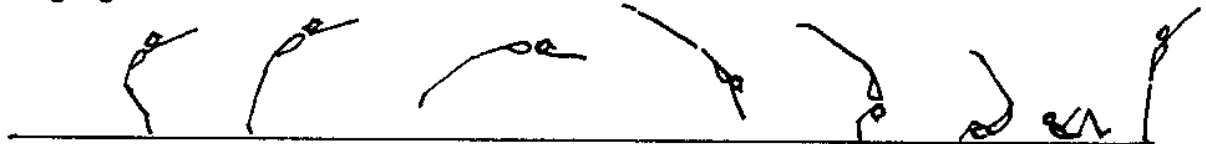


Sprungrolle am Boden oder mit Trampolin:

1) Die wichtigsten Leistungsvoraussetzungen:

2) Methodik:

Bewegungsablauf:



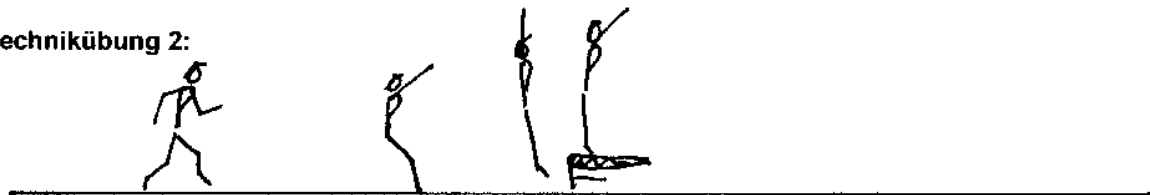
Aus dem Anlauf – flacher und weiter Stemschritt – Oberkörper bleibt annähernd aufrecht, Arme schwingen vor den Körper – in der Luft wird der Körper in gebundener Position (wie Handstandposition) gespannt, der Blick bleibt auf die Hände gerichtet – beim Abrollen – Arme federn ab – Rücken rund machen, Kopf auf die Brust – Beine erst kurz vor dem Aufrollen anhocken.

Technikübung 1:



Liegestütz mit gebundener Position: zwei Helfer heben hoch – Arme gehen nach vor – Abrollen.

Technikübung 2:



Anlaufübung: Stemschritt mit Strecksprung auf Kasten (ca. 50 cm hoch) Distanz aufzeichnen, ev. Fußmarkierungen vorgeben (Gymnastikreifen)

Technikübung 3:



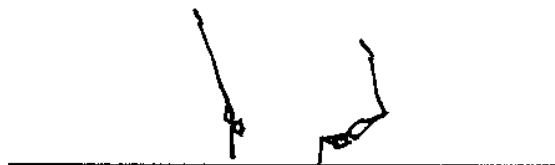
Sprungrolle auf Hochfläche (Höhe so wählen, dass runde Bewegung möglich ist) Später: Rolle über Hindernisse.

3) Die häufigsten Fehler:

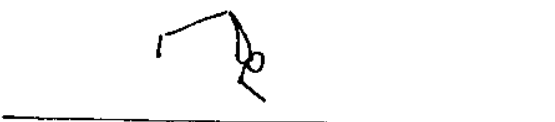
Der Oberkörper wird beim Absprung nach vor gebeugt. Folge: wenig Höhe, zu schnelle Rotation. Gegenübung: Technikübung 2 und 3)



Die Abrollbewegung ist zu eckig, bzw. die Position des Körpers in der Luft ist falsch. (Gegenübung: Technikübung 1)



Körper ist in der Luft zu stark gebeugt. Folge: Fersen sind zu tief → Rotation fehlt.



(Gegenübung: Technikübung 3 mit gestrecktem Körper!)