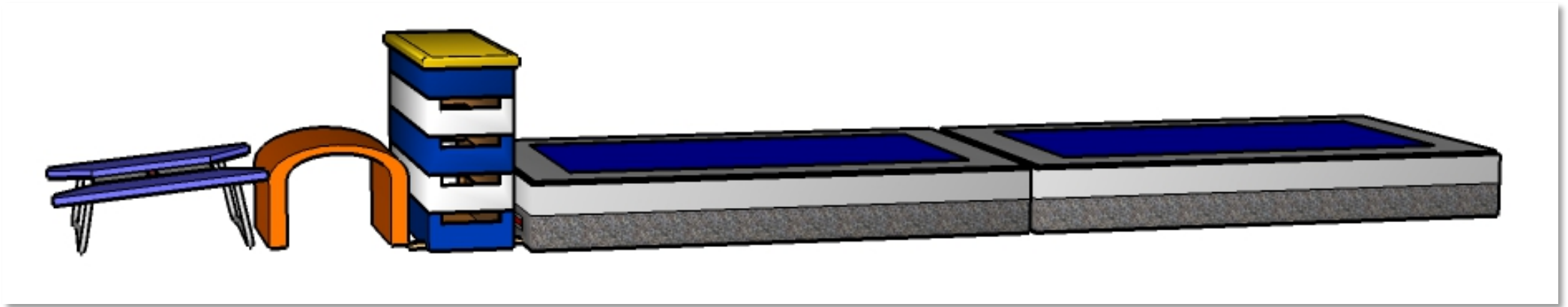
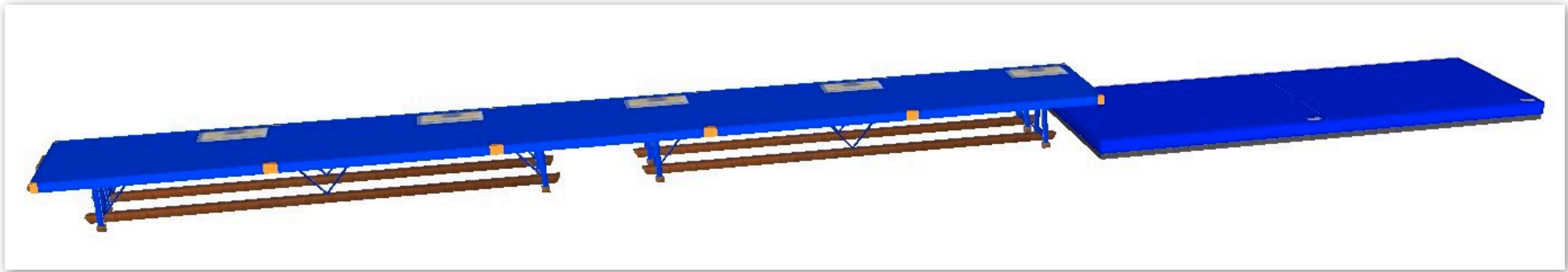


Überschlag vw. gestreckt ab Minitramp-Kasten



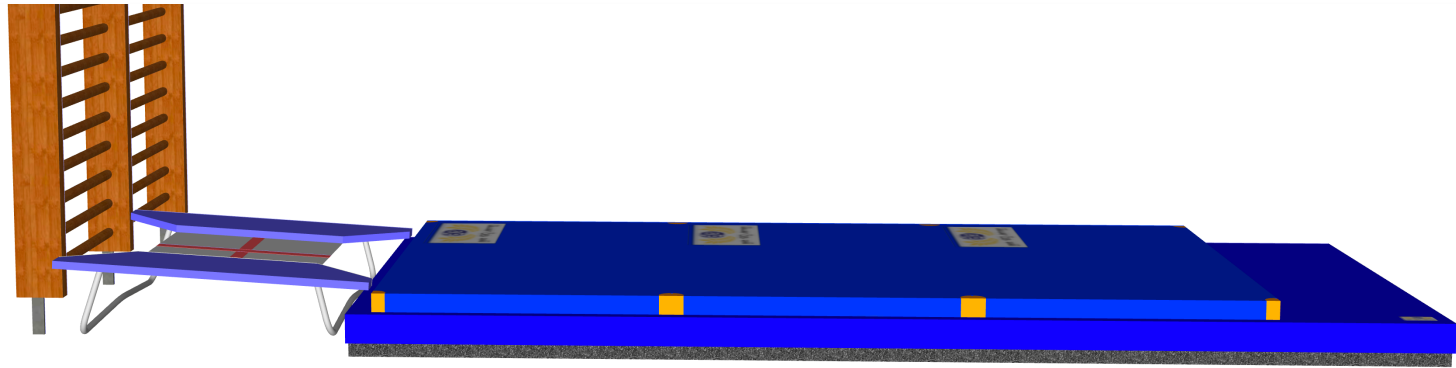
- Beschleunigen der Fersen - anschweben
- Stütz in I-Position - gestreckte Arme - Schultergelenke blockieren
- Schnelle Stützphase und abstossen aus Schultern vom Kasten
- Körper ohne Überstreckung gespannt (I-Position)
- Vom Kasten entfernte, weiche Landung zum Stand

Überschlag vw. ab erhöhter Bodenanlage



- Dynamisches Anlaufen mit Anlaufhüpfen weit und glz. Überstrecken des Körpers
- weites Nach-vorne-Greifen (Rumpflänge vor Füßen) und dynamisches Beschleunigen der Schwungbein-Ferse
- Stütz in I-Position - schnelle Stützphase und abstossen vom Boden
- Körper in leichter Überstreckung gespannt (C-)
- weiche Landung zum sicheren Stand (ein- oder zweibeinig)

Flic-Flac



- von Ausgangsstellung zu Absprung: S-Position, Unterschenkel senkrecht, ganze Fusssohle belastet; Verschiebung des Körperschwerpunktes nach hinten, Arme schnell hoch-rück schwingen, kräftiger Absprung von ganzer Fusssohle, Kniestreckung
- Flugphase: Bogenspannung in C-Position, Kopf zwischen den Armen, flache und schnelle Flugphase
- Stützphase durch den Handstand: gestreckte Ellbogen, blockierte Schultern, schnelles Abstossen (Ausstossen aus den Schultern)
- Zweite Flugphase und Schlussprung: Beine schnell nahe zu Händen bringen, C+Position, Arme in Hochhalte; (evtl. erneuter Absprung in I-Position) zu stabilem Stand S-Position