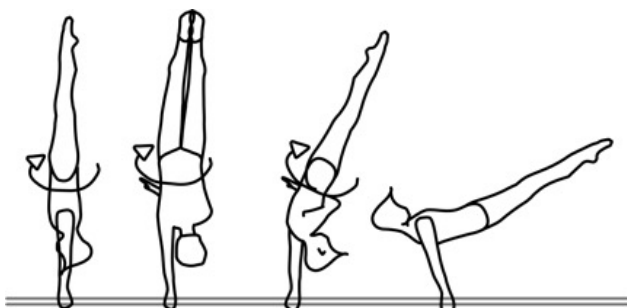


## Healy Quirl

### Boden



### Barren



### Technischer Überblick

- Ausgehend vom Handstand, Verlängerung (Streckung) des Körpers nach oben
- Leichtes Verschieben des Gleichgewichts nach vorne
- Einleiten der Längsachsrotation durch Lösen eines Armes
- Beenden der Bewegung im Stütz rücklings

### Unterschied zwischen Boden und Parallelbarren

- Am Boden muss der Schwerpunkt des Körpers vor die Hände geschoben werden um die Öffnung der Schultern auf 90° zu erleichtern.
- Am Barren muss versucht werden, den Schwerpunkt wieder auf die Höhe der Hände zu bringen um das Gleichgewicht zu halten und die Schwung-Bewegung weiterzuführen (Winkel Schulter < 90°)

### Voraussetzungen

- Handstand
- Grundkenntnisse der Längsachsrotationen
- Stütz rücklings
- Schwung (Barren)

### Methodik

#### Boden

1. Streckung im Handstand und Handstandposition mit Gesicht gegen die Wand
2. Im Handstand einen Arm lösen (alleine oder mit Hilfe)
3. Auf einer Schräge (ca. 45°), Handstand mit Hilfe, leichtes Verschieben des Gleichgewicht nach vorne, Arm lösen und Rotation einleiten für die ½ Drehung, dann 1/1 Drehung
4. Endform mit Landung auf einer 40 cm Matte
5. Endform auf 16-cm Matte und auf dem Boden.



Barren

1. Beherrschung der Bewegung am Boden
2. Arbeit mit zwei Linien am Boden und Landung auf einer 40-cm Matte
3. Ersetzen der Linien durch Minibarren und Landung auf 40 + 16-cm Matte (Höhe anpassen an die Grösse des Turners)
4. Arbeit am Barren. Hilfe zur Stabilisierung des Turners, mit 16-cm Matte auf den Holmen, um die Bewegung des Turners am Ende zu stoppen (Unterbindung des Schwunges)
5. Arbeit am Barren. Endform mit Hilfe für das Einnehmen der Position und Begleitung des Schwunges.
6. Arbeit am Barren. Endform ohne Hilfe.

Häufige Fehler:

- Fehlendes Gleichgewicht zu Beginn der Bewegung. Der Turner fixiert seinen Handstand zu stark
- Längsachsenrotation nicht komplett. Fehlende Geschwindigkeit und ungenügender Impuls bei der Einleitung der Rotation
- Position I am Ende des Elementes nicht gehalten (Position C+ in der Abwärtsphase)
- Der Turner ist nicht in der Lage, sich während der Bewegung zu orientieren (verliert die Orientierung)
- Schlechte Positionierung des Körperschwerpunktes während der Bewegung