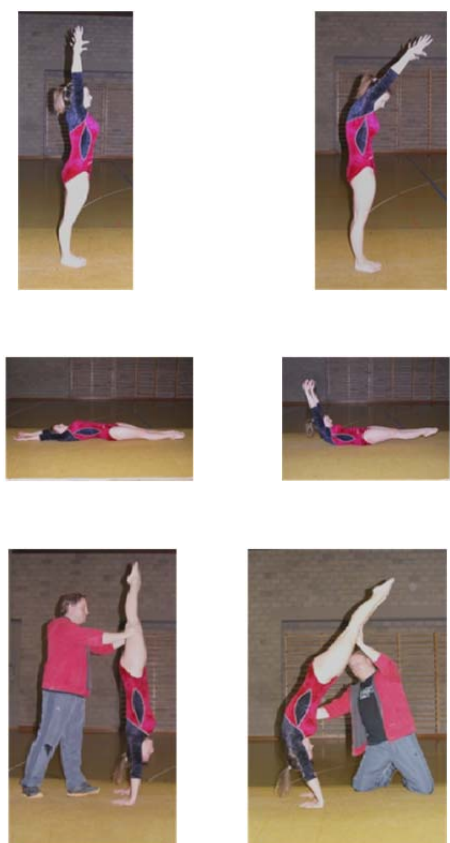
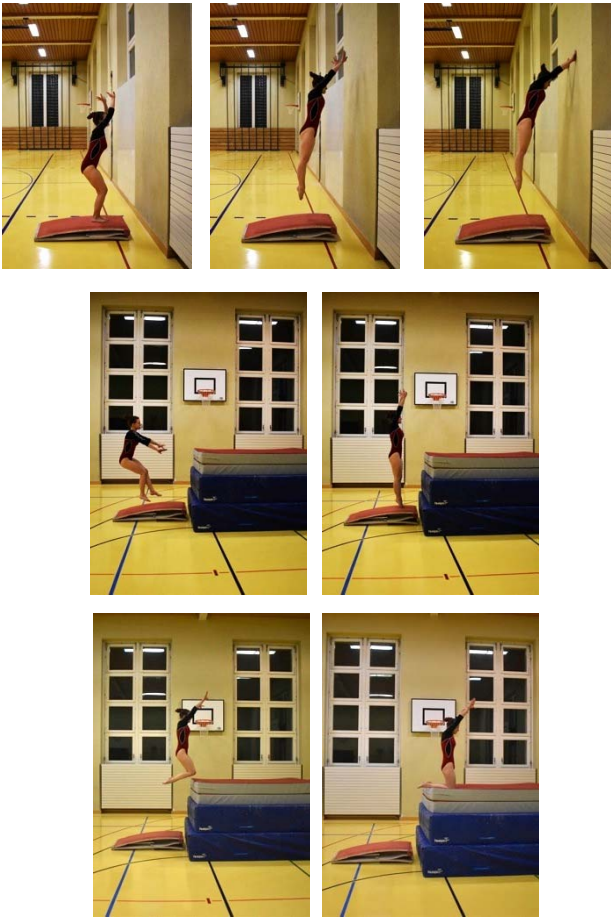


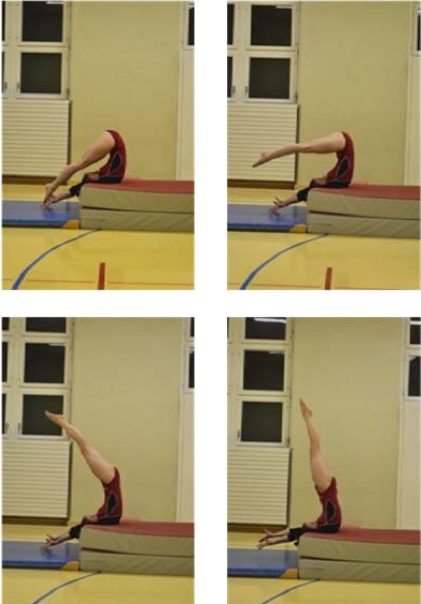

## Sprung

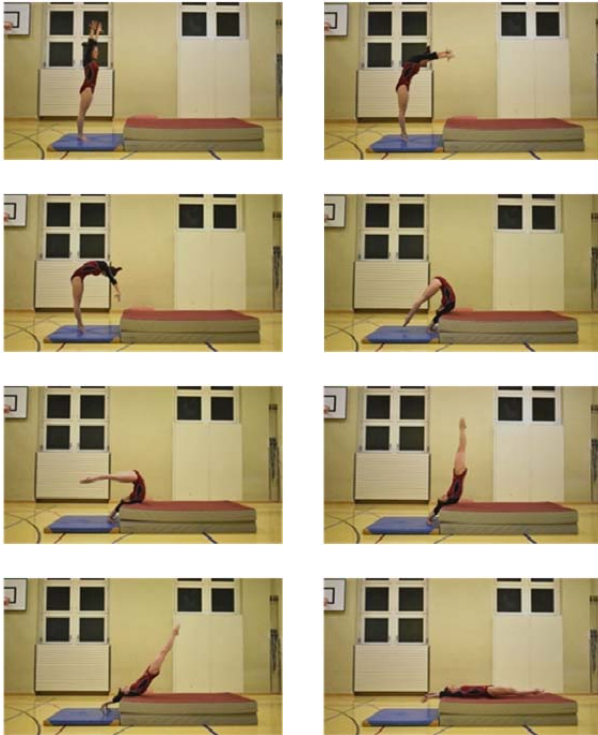
### Salto vorwärts gebückt und Salto vorwärts gebückt mit 1/2 Drehung

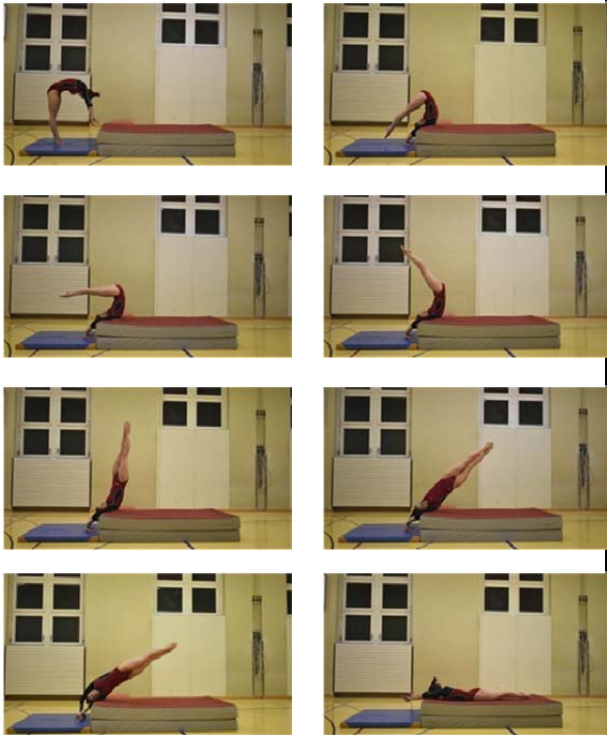
Erklärung	Illustration	Ziel / Reflexion
<p><b>Posentraining (I/C+)</b></p> <p>Posen stehend, liegend und kopfüber ausführen</p> <p>Die Positionen können nur richtig ausgeführt werden, wenn im Schulterbereich eine Verlängerung erfolgt!</p>          <p>Durch ein leichtes hin- und her Wippen eine fließende Bewegung einüben (von C+ zu I Pose und umgekehrt)</p>		<p>Korrekte Ausführung der Posen</p>          <p>Wechselseitige Bewegung in der korrekten Ausführung beherrschen (korrekte Positionen)</p>



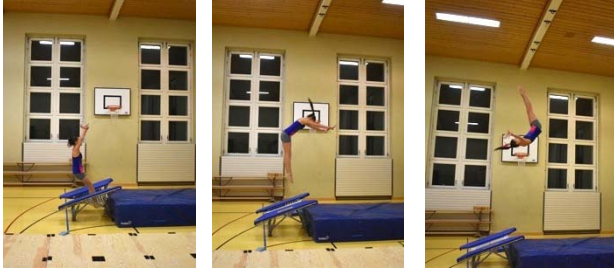

Erklärung	Illustration	Ziel/ Reflexion
<p><b>Einsprung/Aussprung mit Reutherbrett</b></p> <p>Einsprung mit leicht gebeugten Knien und Armen in Vor-Hochhalte</p> <p>Druckpunkt auf den Fersen</p> <p>Mit dem Absprung Becken kippen und verlängern der Schultern in C+ Position</p> <p><b>Strecksprung vom Reutherbrett auf eine erhöhte Ebene</b></p> <p>Endlage auf den Knien in C+ Pose</p>		<p>Durch ideale Körperposition im Einsprung optimale Nutzung der eingebrachten Energie in den Aussprung</p> <p>Unter erschwerten Bedingungen C+ Position halten, Sprungkraft und Rumpfstabilität fördern</p> <p>Steigphase nach dem Aussprung spüren und zulassen</p> <p>Lernen Körperspannung in der Luft aufrecht zu erhalten</p>

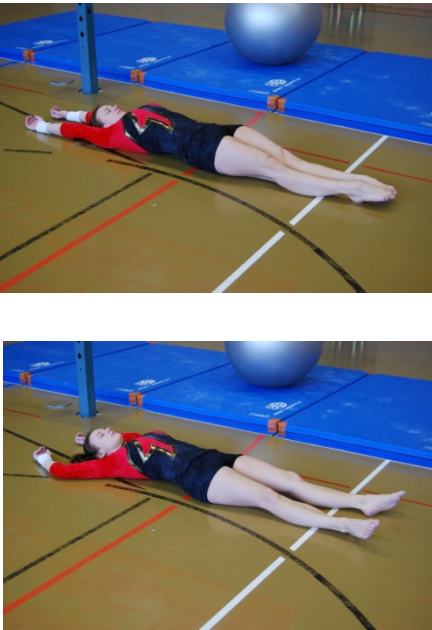
Erklärung	Illustration	Ziel / Reflexion
<p><b>Kippbewegung/Öffnungsphase</b></p> <p>Aus gebückter Position öffnen in Kerzenposition C+</p> <p>Während des Öffnens Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen</p> <p>Spannung aufrecht erhalten</p> <p>Öffnung der Beine zur Kerzenposition erfolgt über die Rückenmuskulatur</p> <p><b>Kerzenposition am Boden</b></p> <p>Kerze (C+) ohne Hüftwinkel und abstützen der Arme auf dem Boden</p> <p>Berührungspunkte: Kopf, Nacken und Schulterbereich</p>	 	<p>Korrektes Öffnen zur Kerzenposition</p> <p>Gleichgewicht und stabile Kerzenposition trainieren</p>

Erklärung	Illustration	Ziel / Reflexion
<p><b>Bewegungsablauf Salto vorwärts gebückt</b></p> <p>Einrollen über C+ Pose</p> <p>Während des Einrollens und Öffnens Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen</p> <p>Aus gebückter Position öffnen in Kerzenposition C+</p> <p>Öffnung der Beine zur Kerzenposition erfolgt über die Rückenmuskulatur</p> <p>Endposition I Pose in Rückenlage</p>		<p>Bewegungsabläufe eintrainieren</p>

Erklärung	Illustration	Ziel / Reflexion
<p><b>Bewegungsablauf Salto vorwärts gebückt mit ½ Drehung</b></p> <p>Einrollen über C+ Pose</p> <p>Während des Einrollens und Öffnens Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen</p> <p>Aus gebückter Position öffnen in Kerzenposition C+</p> <p>Öffnung der Beine über die Kerzenposition erfolgt aus der Rückenmuskulatur</p> <p>Fließende Drehbewegung um die Längsachse</p> <p>Endposition I Pose in Bauchlage</p>		<p>Bewegungsabläufe eintrainieren</p> <p>Mit dem Öffnen des Hüftwinkels die Längsachsendrehung einleiten</p>



Erklärung	Illustration	Analyse
<p><b>Fehleranalyse Salto vorwärts gebückt</b></p> <p>Einsprung / Aussprung / Aktionsphase</p>		<p>Korrekte Lage beim Einsprung</p> <p>Steigphase nach dem Aussprung wird durch zu frühes einleiten der Rotation abgebrochen</p> <p>Keine Kerzenposition C+ in der Aktionsphase</p>
<p><b>Fehleranalyse Salto vorwärts gebückt mit 1/2 Drehung</b></p> <p>Aktionsphase</p>		<p>Salto-Rotation um die Breitenachse frühzeitig abgebrochen</p> <p>Aktionsphase (Längsachsrotation) erfolgt zu früh, daher keine Kerzenposition ersichtlich</p>

Erklärung	Illustration	Ziel / Reflexion
<p><b>Mentales Training</b>  <b>Zusammenspiel von Geist, Psyche und Körper</b></p> <p>Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper. Das Gehirn kennt keinen Unterschied, ob wir eine Situation physisch oder nur im Geist erleben. Für das Gehirn sind beide Arten „gleichwertig“ und werden als vollkommen real empfunden. Dies hat damit zu tun, weil in beiden Fällen dieselben Hirnnervenzellen-Netze (Neuronen) aktiviert werden.</p> <p><b>Einsatzmöglichkeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Steigerung der Konzentration</li> <li>- Ängste, Druck und Blockaden bearbeiten</li> <li>- Motivationssteigerung und Zielerreichung</li> <li>- Erhöhung des Energieniveaus</li> </ul>		<p>Geist und Körper in Einklang bringen und Körperwahrnehmung verstärken</p>