

Beweglichkeit

Strukturgruppe Sprünge:

Shoushounova

10511	Grätschwinkelsprung zur Landung in der Liegestütz vl. (Shoushounova) Saut carapé écarté à l'appui facial avec b. fléchis (Shoushounova)
7	

Wichtige Kriterien:

Grätschposition, Beine parallel zum Boden

Liegestützposition in der Luft parallel zum Boden

Vorübungen:

Beinspreizen rechts und links

Grätschsitz auf dem Boden

Grätschwinkelsprung

Auf dicker Matte (40 oder 16cm) vom Stand auf den Bauch springen

Shoushounova auf dicker Matte üben

Anschließend wechseln von 40cm Matte auf 16cm Matte, dann auf Bodenbahn