

# Handstand mit Abrollen

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Start im aufrechten Stand, hohes Vorschwingen der Arme und des Schwungbeins, weites Vorsetzen der Hände, Abdruck mit dem Standbein, schliessen der Beine zur Ganzkörperstreckung im Handstand (Körperspannung), Blick nach unten, Beugen der Arme und Hüfte, Kinn zur Brust führen, abrollen über den Nacken und Rücken, anhocken der Beine, aus dem Sitz Aufstehen (ohne die Hände zu benutzen) in den sicheren Stand.

*Variante:* Vorgängig Handstand gegen eine Wand, anschliessend durch Unterstützung des Partners (halten der Beine) üben.

# Kopfstand

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

2 Weichmatten (klein)

## Übung:



Mit dem Kopf und beiden Händen wird ein Dreieck auf dem Boden dargestellt. Je grösser die Fläche des Dreiecks (d.h. je weiter die Eckpunkte voneinander entfernt), desto grösser die Stabilität. Der Körper wird senkrecht nach oben ausgestreckt (Beine zuerst anwinkeln, anschliessend nach oben führen).

# Minitrampolin: Grätschsprung

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

## Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

## Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrechter Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, Beine nach dem Abstossen gegrätscht möglichst waagrecht nach vorne ausstrecken und mit den Händen die Füsse berühren. Körper wieder ausstrecken und zum sicheren Stand kommen.

# Minitrampolin: Hocksprung

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

## Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

## Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrechter Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen) und mit den Händen die Knie fassen. Hockposition auflösen und Beine ausstrecken zum sicheren Stand.

# Minitrampolin: Grätschsprung Hocksprung

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

## Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

## Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, Beine nach dem Abstossen gegrätscht möglichst waagrecht nach vorne ausstrecken und mit den Händen die Füsse berühren. Körper wieder ausstrecken und zum sicheren Stand kommen.

Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen) und mit den Händen die Knie fassen. Hockposition auflösen und Beine ausstrecken zum sicheren Stand.

# Minitrampolin: Strecksprung

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

## Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

## Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, Beine nach dem Abstossen gegrätscht möglichst waagrecht nach vorne ausstrecken und mit den Händen die Füsse berühren (sofern es die Beweglichkeit zulässt). Körper wieder ausstrecken und zum sicheren Stand kommen.

# Minitrampolin:

## Strecksprung mit halber Drehung

Posten-Nr.

### Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

### Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

### Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Während des Absprungs einen leichten Drehimpuls initiieren. Der Drehrichtung entgegengesetzte Arm angewinkelt vor die Brust führen (Hand vor der Brust zeigt in Drehrichtung), der andere Arm befindet sich in Hochhalte.

# Minitrampolin:

## Strecksprung mit ganzer Drehung

Posten-Nr.

### Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

### Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

### Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Während des Absprungs einen etwas stärkeren Drehimpuls initiieren. Der Drehrichtung entgegengesetzte Arm angewinkelt vor die Brust führen (Hand vor der Brust zeigt in Drehrichtung), der andere Arm befindet sich in Hochhalte.

# Minitrampolin: Strecksprung mit eineinhalbfacher Drehung

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

## Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

## Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Während des Absprungs einen starken Drehimpuls initiieren. Der Drehrichtung entgegengesetzte Arm angewinkelt vor die Brust führen (Hand vor der Brust zeigt in Drehrichtung), der andere Arm befindet sich in Hochhalte.

# Minitrampolin: Strecksprung mit Drehung (halb und ganz)

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

## Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

## Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Während des Absprungs einen leichten Drehimpuls initiieren. Der Drehrichtung entgegengesetzte Arm angewinkelt vor die Brust führen (Hand vor der Brust zeigt in Drehrichtung), der andere Arm befindet sich in Hochhalte. Je nach angestrebter Drehung (1/2, 1) erfolgt ein stärkerer oder schwächerer Drehimpuls beim Absprung.

# Minitrampolin: Strecksprung mit Drehung (halb, ganz, eineinhalbfach)

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

## Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

## Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Während des Absprungs einen leichten Drehimpuls initiieren. Der Drehrichtung entgegengesetzte Arm angewinkelt vor die Brust führen (Hand vor der Brust zeigt in Drehrichtung), der andere Arm befindet sich in Hochhalte. Je nach angestrebter Drehung ( $1/2$ ,  $1$  bzw.  $1\ 1/2$ ) erfolgt ein stärkerer oder schwächerer Drehimpuls beim Absprung.

# Rad

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Vorsetzen des Druckbeines, Anheben des Schwungbeines und Senken des Rumpfes, die vordere Hand auf den Boden aufsetzen und den Körper zur Seite abdrehen, Druckimpuls mit dem Druckbein und Aufsetzen der zweiten Hand, Aufschwingen zum gegrätschten Seithandstand, schnelles Absenken und Aufsetzen des Schwungbeins mit anschließendem Aufrichten zum aufrechten Stand.

*Variante:* Rad einhändig, gesprungenes Rad, Radwende (Rondat).

# Radwende

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Hopser, Vorschwung der Arme, Aufsetzen des vorderen Beines, Aufsetzen der Arme und Schwingen in den Seithandstand (hintere Hand parallel und vordere Hand quer zur Verschiebungsrichtung), Schliessen der Beine, Abdruck aus den Schultern mit leichter Drehung zur Landung im Stand mit Blick zur Startposition.

# Rolle rückwärts

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen, um zurück in den Stand zu gelangen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.

# Rolle rückwärts durch den Handstand

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Rolle rückwärts aus dem aufrechten Stand. Am Ende der Rolle den Körper in den Handstand stossen (Ganzkörperstreckung). Die Arme können dabei zuerst gebeugt sein und anschliessend gestreckt werden oder während der ganzen Bewegung gestreckt bleiben. Aus dem Handstand die Beine auf dem Boden aufsetzen um zurück in den Stand zu gelangen.

Um diese Abfolge turnen zu können, werden die Rollen vor- und rückwärts, entsprechende Stützkraft in den Armen sowie die Beherrschung der Kippstossbewegung vorausgesetzt.

# Rolle vorwärts

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Aus dem aufrechten Stand eine Rolle vorwärts ausführen und wieder auf den Füßen landen ohne beim Aufstehen die Hände zu benutzen.

# Rolle vor- / rückwärts

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach  
hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Die beiden Rollen werden nacheinander ausgeführt.

### Rolle vw:

Aus dem aufrechten Stand eine Rolle vorwärts ausführen und wieder auf den Füßen landen ohne beim Aufstehen die Hände zu benutzen.

### Rolle rw:

Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.

# Sprungrolle aus dem Stand

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach  
hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Beidbeiniger Absprung aus dem Stand mit leichter Vorlage (Körperschwerpunkt vor den Füßen), leicht gebeugte Körperhaltung (C+) mit Körperspannung in der Flugphase, Arme in Hochhalte ausgestreckt, Hände setzen Schulterbreit auf, Arme werden gebeugt, beim Abrollen den Kopf zur Brust ziehen (Aufsetzen auf dem Nacken), Anhocken und Aufstehen (ohne die Hände zu benutzen).

*Variante:* Sprungrolle über den kauernden Partner ausführen.

# Standwaage

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

2 Weichmatten (klein)

## Übung:



Schrittstellung mit sicherem Stand auf dem Standbein, hinteres Bein nur auf den Zehenspitzen abgestellt, Arme in Hochhalte, heben des hinteren Beines nach hinten-oben, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne neigen, der Blick ist nach vorne gerichtet, Arme seitlich ausgestreckt, der hintere Fuss wird mindestens auf Kopfhöhe angehoben, das Standbein ist gestreckt, der Körper fest gespannt.