



Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)

Bewegungsbeschreibung:

Stand

Schritt nach vorne,

Blick auf die Hände

Erste Hand aufsetzen

Schwungeinsatz des ersten Beines

Zweite Hand hinter der Ersten auf den Boden setzen

Abdruckeinsatz des zweiten Beines

Und auch über die Handstütze schwingen

die Beine nacheinander aktiv zum Boden stellen

Hände nacheinander vom Boden abheben wobei ein starker Abdruck der zweiten Hand erfolgt um ohne Mühe in den Stand zu gelangen

Hört sich so abgehakt und Teilbewegungsmäßig an. Daher: Das Rad ist ein flüssiger und schwungvoller Bewegungsablauf.

Rollen wie ein Rad um die Bauchnabelachse?

Lernvoraussetzungen:

Beweglichkeit

Stützkraft

Körperspannung

Scherhandstand

Anwendungsmöglichkeiten:

Boden, Bank, Schwebebalken

Als Abgang von Bank, Schwebebalken oder Sprung von bzw. über Kasten (längs)

(Minitramp/Sprungbrett)