# Gymnastische Elemente für Boden und Balken

### Sprünge

Abdruck gegen die Unterstützungsfläche, die daraus resultierende Flugphase mit einer Erhöhung des Körperschwerpunktes und die Landung

### Drehungen

Rotationen um die Körperlängsachse auf geringer Unterstützungsfläche unter Beibehaltung des unteren Stützes – der untere Stütz wird dabei grundsätzlich von einem bzw. beiden Ballen der Füße gebildet

Vendt, H. (1983):

### Welche Vorbereitungen sind nötig?

- Sprungkraft
- Beweglichkeit
- Koordination
- Methodische Lernschritte
- Gleichgewichtsfähigkeit

Vier der o.g. Aspekte, können durch Ballett (methodische Schritte) erlernt werden. Die Sprungkraft, das Prellen, ein- oder beidbeinig, wird durch das Krafttraining entwickelt. Viele Laufvariationen, um die Sprungkraft und Koordination zu verbessern kann man im Erwärmungsprogramm einbauen. Möglichst mit klaren, kontrollierten Armführungen. Diese kann variiert werden, um unterschiedliche Akzente zu setzen und die Koordination zu erhöhen

## Beispiele:

- Vorscheren (45°)
- Kleine Schrittsprünge (90°)
- Rehsprünge
- Chassé-Variationen
- Schersprünge, Anschlagsprünge, Sprünge mit Beinvorhalte (90°)
- 2 Schritte, Einsprung Strecksprung + Variationen
- Einbeinsprünge
- usw.

### Hilfsmaterialien

- Blöcke
- Ballettsangen
- Sprossenwand
- Sprungbretter
- Barrenholm etc.
- Trampolin/-bahn

## Übungen für die Körper- und Bewegungstechnik

# Vorbereitung Sprünge:







DS 1/2

# Vorbereitung Drehungen:

Positionen / Kopfhaltungen / Orientierung

Drehungen mit Beinvorhalte





• Drehungen mit Beinhochhalte



Taucherdrehungen

