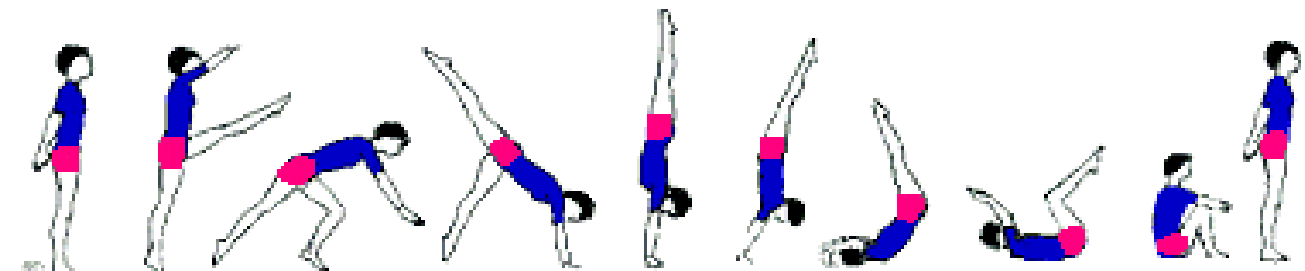


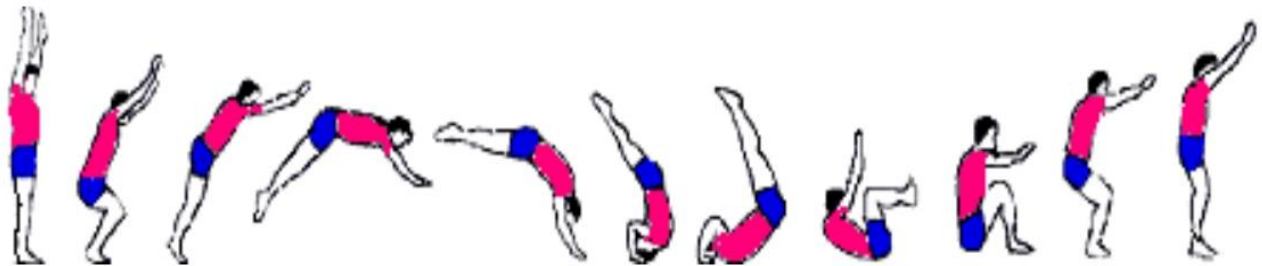
Bodenturnen Kür (CSS)



Handstand mit Rolle



Rolle vorwärts/Strecksprung mit 1/2 Drehung/Rolle rückwärts/Strecksprung mit 1/2 Drehung



Sprungrolle in den abschließenden Stand

Handstand mit Rolle:

Vorhochschwingen der Arme und des Schwungbeins, weites Vorsetzen der Hände, Abdruck mit Standbein, Schließen der Beine (Körperspannung), Blick nach unten, Arme gestreckt, Beugen der Arme und Hüfte, Kopf Richtung Brust, Abrollen (Anhocken der Beine), Aufstehen (ohne Hände) in den sicheren Stand

Rolle vorwärts:

Parallele Fußstellung, Im Hockstand (Oberkörper aufgerichtet, Arme vor), Beinstreckung und Po anheben, beide Arme parallel aufsetzen, Kinn zur Brust und Rücken rund, Beine anhocken, über den Rücken rollen, Rumpf aufrichten und Arme vor, parallele Fußstellung und Oberkörper aufrichten

Rolle rückwärts:

Parallele Fußstellung, aus dem Stand den Körper rückwärts absenken, beide Arme re./li. an der Hüfte aufsetzen, Kinn zur Brust und Rücken rund, Beine anhocken und über den Rücken rollen, Füße eng hinter dem Kopf aufsetzen, parallele Fußstellung und Oberkörper aufrichten

Flugrolle:

Kurzer Anlauf, Absprung mit beiden Beinen, weites Vorschwingen der gestreckten Arme, Körperspannung in der Flugphase, Flugphase zunächst aufsteigend, Hände setzen schulterbreit auf, Arme werden gebeugt, beim Abrollen Kopf brustwärts (Aufsetzen auf dem Nacken), Anhocken und Aufstehen (ohne Handstütze)