

Minitrampolin: Hocksprung

Diese Übung ist eine einfache Variante des Strecksprungs. Die Turner versuchen während der Flugphase in eine Hockposition zu gelangen.

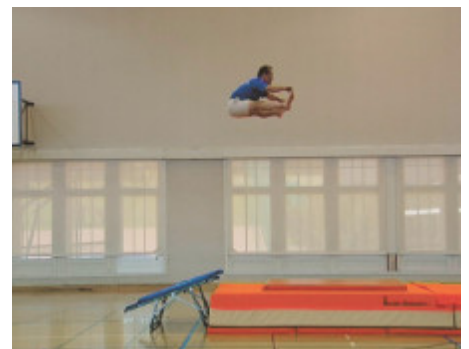
Absprung mit Armzug vorne hoch, anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen) und berühren der Knie mit den Händen. Hockposition auflösen und ausstrecken zum sicheren Stand. Der Armzug muss früher einsetzen als beim Strecksprung.



Variationen

schwieriger

- Grätschwinkelsprung: Armzug wie bei der Hocke. Beine nach dem Abstossen gegrätscht vor-hochführen und mit den Händen die Füße berühren. Körper wieder ausstrecken und zum sicheren Stand kommen.
- Brücke: Beine werden geschlossen in die Horizontale gebracht



Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO