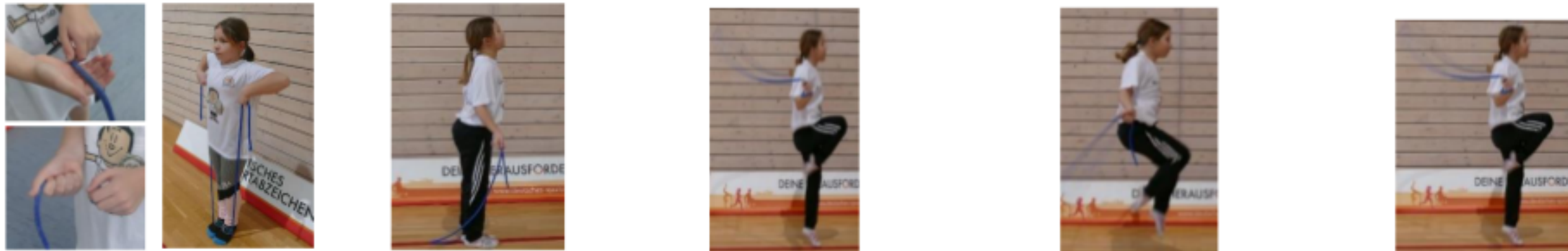




1

Technikleitbild Galoppsprung



Griffhaltung und Seillänge	Ausgangsposition	Absprung mit Seilschwung vw.	Seilüberquerung mit Landen	Rhythmische Sprungfolge
Lernstufe 1	Lernstufe 1	Lernstufe 1-2	Lernstufe 3	Lernstufe 3
<ul style="list-style-type: none"> - Griffhaltung 4 Finger (kleiner Finger bis Zeigefinger) greifen das Seilende ca. am Übergang von der Mittelhand zu den Fingergliedern. Der Daumen wird auf das Seil aufgelegt. - Seillänge Eine Seilschleife vor dem Körper bilden und dabei die Seilenden fassen. Beide Füße mittig auf die Seilschleife stellen und das Seil beidseitig straff unter die Achseln ziehen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufrechte Körperhaltung im Stand. - Der Blick ist nach vorn gerichtet. - Arme befinden sich leicht gebeugt mit den Unterarmen in Hüfthöhe an der Körperseite. Die Oberarme bleiben dicht am Körper. - Füße sind geschlossen. - Das gefasste Seil befindet sich hinter dem Körper. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit dem einbeinigen Absprung (z.B. links) erfolgt der Anfangsimpuls aus den Handgelenken mit Unterstützung der Unterarme für den Seilschwung. - Gleichzeitig wird das rechte Knie auf Hüfthöhe angehoben. - Durch synchrones Weiterkreisen der Handgelenke mit Unterstützung der Unterarme schwingt das Seil rückhoch über den Kopf nach vorn. - Die Oberarme bleiben dicht am Körper. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wenn sich das Seil vor den Füßen befindet, überqueren beide Beine nacheinander mit hochgezogenen Knien das Seil. - Das Seil rotiert weiter. - Das rechte Bein senkt ab und landet zuerst auf dem Boden. Nachfolgend setzt das linke Bein auf, um direkt wieder abzuspringen mit Vorhochziehen des rechten Knies. - Aufrechte Körperhaltung mit Blick gradeaus. - Die Oberarme sind dicht am Körper. - Gleichmäßige Seilschleife. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abgesprungen wird immer mit dem gleichen Bein (links) bei gleichzeitigem Hochziehen des rechten Knies auf Hüfthöhe. - Es folgt das linke Knie vorhoch, während das rechte Bein zum Boden gesenkt wird und aufsetzt. - Danach setzt das linke Bein auf, um direkt wieder abzuspringen. - Die Fußspitzen sind in der Luft möglichst gestreckt. - Die Handkreise mit dem Seil erfolgen fortlaufend synchron mit leichter Unterstützung der Unterarme. - Die Oberarme sind dicht am Körper.