

Strecksalto rw. aus dem Rondat

- Dynamischer Anlauf
- Dynamischer Anhüpfer mit symmetrischer Armführung, spätes Eindrehen
- Tiefer Schritt, aktiver Schwungbeineinsatz, direktes Aufsetzen der Hände
- Arm-Rumpf-Winkel offen
- Im Stütz gestreckte Arme
- Handstütz jeweils re und li neben der gedachten Längslinie, Finger zeigen in die Richtung aus der man kommt
- Kein Einspringen bei der Handstützaufnahme auf der Rondatmatte



- Gestreckte Arme beim Rondatstütz
- Blickkontakt Brett kurz vor dem Absprung zum Salto

- Aufrechte Körperhaltung beim Absprung zum Salto
- Blickkontakt Rondatmatte beim Absprung zum Salto
- Aktiver Hüfteinsatz in die Vertikale

- Hände hinter dem Kopf in der Senkrechten Überkopfposition
- Gestreckte Hüfte in der Überkopfposition
- Hoher Salto, der nicht in die Weite geht

- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung
- Blickkontakt zum Boden bei der Landung