

# Handstütz-Sprungüberschlag vw. in den Stand/Bauchlage



- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Vorhalte
- Aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen
- Gestreckte Arme beim Stütz (Block)
- Abdruck vor der Vertikalen
- Blickkontakt zum Tisch in der vertikalen Überkopfposition
- Enge V-Position der Arme während der zweiten Flugphase
- Hohe zweite Flugphase
- Blickkontakt zur Decke kurz vor der Landung
- Hüftstreckung zur Landung, Arme in Hochhalte
- Landung Bauchlage Arme in Hochhalte