

Kasamatsu auf den Mattenberg sw. - ¼ Drehung zur Bauchlage



- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Vorhalte

- Aktiver Ferseneinsatz und Streckung vor der Vertikalen
- 1/4 Drehung in der ersten Flugphase
- Gestreckte Arme

- Aktiver Stütz (Block) des zweiten Stützarms (Finger zeigen in Sprungrichtung)
- Seitwärtsposition des Körpers auf dem Tisch
- Abdruck vor der Vertikalen
- Blick auf den Tisch beim Abdruck

Koch/ Nissinen/ Langenfeld/ Deutscher Turner-Bund

- In der zweiten Flugphase Blick auf den Boden
- Arme oberhalb der Schulter in der zweiten Flugphase
- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung seitwärts

- Blickkontakt zum Boden bei der Landung
- 1/4 Drehung in die Bauchlage runde Brustposition, Ellenbogen Schulterhöhe