

# Yurchenko auf den Mattenberg in die Rückenlage



- 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 zum Brett kurz vor dem Absprung zum Salto
- Blickkontakt zur Rondatmatte beim Absprung zum Salto
- Aktiver Hüfteinsatz in die Vertikale

- Gestreckte Arme beim Stütz auf dem Tisch
- Abdruck vor der Senkrechten
- Blick auf Tischende beim Abdruck

- Zu Beginn der zweiten Flugphase Blick auf den Tisch
- Arme oberhalb der Schulter in der zweiten Flugphase

- Gestreckte Körperhaltung bei der Landung
- Blickkontakt bei der Landung zu den Füßen
- In der Rückenlage Arme in Schulterhöhe