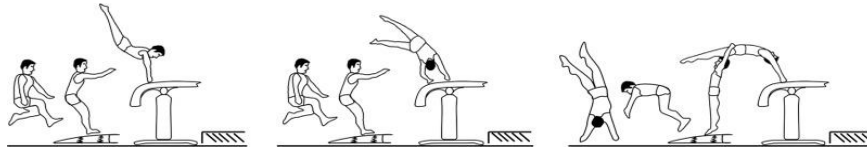




## WS 402-01 | Erarbeiten von Rondatsprüngen am Sprung (weiblich) Referentin: Natalie Pitzka Sonntag, 09.02.2025 | 11:00 – 12:30 Uhr



Voraussetzungen: Radwende, Flick Flack, Salto/ Schnellkraft/ Beweglichkeit

### 7 Phasen:

1. Anlauf
2. "Hurdle"
3. Rondat
4. Erste Flugphase
5. "Block"
6. Zweite Flugphase
7. Landung

### Trainingsmethoden:

I: Anlauf: Lauschule ABC, Sprints

II: Rondat: (Stütz der Hände)

- Rondat aus dem Stand
- Rondat aus dem Kniestand
- Rondat auf Erhöhung

→ Ziel: aufrechte Körperhaltung / Arme über waagerechte

III: Abdruck/Block:

- Brett prellen
- Kurbet Training
- Flick Flack aus dem Stand (Brett) über Matte (30 cm) in den Kniestand/ Stand/ Rückenlage





### Methodische Wege:

#### Rondat + Flick Flack:

- Radwende + Strecksprung auf Matte (ca. 30 cm)
- Radwende + Flick Flack auf 30 cm Matte (AK 9)
- Radwende + Flick Flack auf 30 cm Matte in den Kniestand 50 cm Erhöhung
- Radwende + Flick Flack auf 30 cm Matte in den Stand 50 cm Erhöhung
- Radwende + Flick Flack auf 60 cm Matte in den Stand / und mit Salto

### Umsetzung mit Sprungbrett:

Hinweis: korrekte Lage der Umrandung!

- Entwicklung des Anlaufs in voller Distanz
- Mattenberg 90 cm: Rondat + Flick Flack in den Stand
- Mattenberg 90 cm: Rondat + Flick Flack in den Stand auf 10 cm Erhöhung (AK 10)
- Tisch (1,10 m) mit Mattenberg (gleiche Höhe) in den Stand
- Tisch (1,10 m) mit Mattenberg (gleiche Höhe) in die Rückenlage
- Tisch (1,10 m) mit schräger Ebene in die Rückenlage mit Rolle rückwärts

→ Erhöhung der Tischhöhe mit denselben Übungen

### Umsetzung:

- Rondat+ Flick Flack + Salto mit Mattenblock auf Weichboden

### Landung:

- Vorbereitung der Landung mit Landetraining

### Fehlerquellen:

- Anlaufgeschwindigkeit
- Einsprungs Winkel im Rondat
- Position im Rondat mit Absprung zum Tisch
- Stütz bzw. Abdruck- Position
- 2. Flugphase
- Landungen

### Sicherheit:

- Training mit vielen Hilfsmittel
- Abbau von Ängsten
- "Gelenke - Schonend" arbeiten
- Sichern der einzeln methodischen Wege

