



Österreichischer Skiverband



Institut für Sportwissenschaft  
Innsbruck



# Alpine Basics





## Alpine Basics

Unter **alpinen Basics** sind sportmotorische Fertigkeiten zu verstehen, die für die konditionelle Basisausbildung im alpinen Skirennsport unerlässlich sind. Generell werden sportmotorische Fertigkeiten als grundlegende Voraussetzung für das motorische Können im Alltag und bei sportlicher Betätigung angesehen. Der Skirennsport gehört dabei zu jenen Sportarten, die sowohl sehr hohe technische Anforderungen in den einzelnen Disziplinen, als auch optimale körperliche Voraussetzungen verlangen.

Im alpinen Skirennsport sind viele Bewegungserfahrungen erforderlich, um sich auf die ständig wechselnden Bedingungen (z.B. harte/weiche Piste, schlechte Sichtverhältnisse) und Anforderungen (z.B. unterschiedliche Geschwindigkeiten bzw. Kräfte in SL, RS, SG) bestmöglich einstellen zu können.

Beim Training von **alpinen Basics** geht es um das Erlernen von vielseitigen, sportartrelevanten Bewegungsabläufen und Fertigkeiten. Diese sollten in der Altersgruppe der 10-14jährigen Nachwuchsskirennfahrer/innen erlernt werden und stellen eine unverzichtbare Basis im Skisport dar. Weiters deckt das Erlernen und Beherrschen von **alpinen Basics** einen wichtigen Teilbereich in Richtung Prävention und Verletzungsprophylaxe ab.

Mit dem Ziel, den vielseitigen Anforderungen im Skirennsport gerecht zu werden, bieten die nachfolgend aufgelisteten **alpinen Basics** eine Übungsauswahl an, die es den Eltern, Lehrer/innen, Trainer/innen und nicht zuletzt unseren Skifahrern/innen ermöglichen sollen, eine solide Grundlage in der langfristigen Vorbereitung zu entwickeln.

Exemplarisch wurden 20 **alpine Basics** aus folgenden Bereichen zusammengestellt:

Geräteturnen  
Leichtathletik  
Koordination  
Koordinativer Kraftbereich

Um nachdrücklich auf die Wichtigkeit dieser **alpinen Basics** hinzuweisen, wird das Können dieser durch ein Leistungsabzeichen mit Punktesystem bewertet. Wird die betreffende Übung korrekt ausgeführt, gibt es einen Punkt, bei mangelhafter Beherrschung von Übungen werden Hinweise zum altersgemäßen Training gegeben.

18 – 20 Punkte: Leistungsabzeichen GOLD  
16 – 17 Punkte: Leistungsabzeichen SILBER  
14 – 15 Punkte: Leistungsabzeichen BRONZE

Viel Spaß beim Trainieren

Präsident:	Prof. Peter Schröcksnadel
Autoren:	ÖSV (Mag. Thomas Reiter) ISW (Mag. Esmeralda Mildner, Dr. Christian Raschner)

Mit freundlicher Unterstützung von:

SHS Neustift  
Schigymnasium Stams



## Inhaltsverzeichnis

- Übung 1: Felgaufschwung - Felgumschwung - Abgang
- Übung 2: Felgaufzug aus dem ruhigen freien Hang
- Übung 3: Handstand - abrollen - Rolle vorwärts - Sprungrolle
- Übung 4: Rolle rückwärts - Stand - Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand
- Übung 5: Rad rechts und Rad links
- Übung 6: Lauschule
- Übung 7: Sprungleiter
- Übung 8: Seilspringen
- Übung 9: 360° Sprung
- Übung 10: Jonglieren mit drei Bällen
- Übung 11: Balldribbeln durch Slalom
- Übung 12: Ball gegen die Wand werfen
- Übung 13: Slackline
- Übung 14: Tiefkniebeuge
- Übung 15: Reißkniebeuge
- Übung 16: Kniebeuge am Pezziball
- Übung 17: 180° Drehung einbeinig
- Übung 18: Sprünge mit dem Reutherbrett / Minitrampolin
- Übung 19: Vertikale Elementarsprünge
- Übung 20: Sitzkissen mit Ball



# ÜBUNG 1: Felgaufschwung – Felgumschwung – Abgang

## Material

1. Reck
2. Turnmatten
3. Weichboden

## Ausführung

### A. Felgaufschwung

1. Stand vor der Reckstange (Blickrichtung zur Stange) und Fassen der Reckstange im Ristgriff (Handrücken bzw. Fingerknöchel zeigen zum Körper, siehe Abb. 7), Arme dabei beugen
2. Ein Bein gestreckt nach hinten schwingen (Ausholbewegung nach hinten), Abb. 1
3. Schwungbeineinsatz (Vorhochschwingen des Schwungbeines), Abb. 2
4. Hüfte dabei nahe an die Reckstange bringen, Schultern nah an den Holm drücken (Oberkörper nicht nach hinten fallen lassen), Arme und Hüfte sind hierbei gebeugt
5. Körpermitte zur Reckstange hinziehen
6. Abdruck vom Standbein, Abb. 3
7. Beine über Reckstange schwingen, Abb. 4
8. Beine nach unten senken / Hebelung des Oberkörpers nach oben, Abb. 5
9. Aufrichten in den Stütz, Abb. 6



Abb. 1



Abb. 2

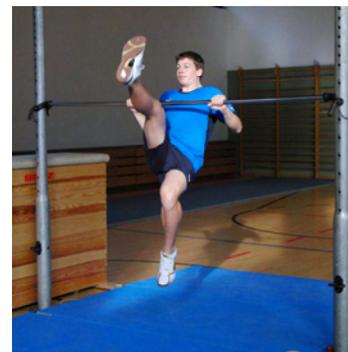


Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

## **B. Felgumschwung**

1. Einleitender Vorschwung der Beine, Abb. 1
2. Körper in der Hüfte beugen (geringe Vorneigung mit dem Oberkörper)
3. Beide Beine kräftig nach hinten schwingen und Schultern dabei ebenfalls nach hinten drücken, Abb. 2
4. Beine nach vorne und unter der Stange durchschwingen / Oberkörper dabei zurück nehmen, Abb. 3
5. Gesamter Körper rotiert um die Stange, Abb. 4
6. Aufrichten in den Stütz



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

## **C. Abgang Hockwende (Abgang für Hockwendenabgang auf der rechten Seite)**

1. Mit linker Hand umgreifen, sodass die Finger zum Turner schauen (Kammgriff)
2. Beugen in der Hüfte mit gleichzeitigem Vorschwung der Beine (=einleitender Vorschwung)
3. Oberkörper weit nach vorne neigen
4. Hoher Rückschwung der Beine (2-3 mal kräftig rückschwingen) um genügend Schwung zu haben, Abb. 1
5. Beine anhocken und auf der rechten Körperseite über das Reck schwingen, Abb. 2
6. Gleichzeitig die rechte Hand loslassen, Abb. 3
7. Sichere beidbeinige Landung mit Blick auf die linke Reckseite (in der Flugphase wird eine Vierteldrehung durchgeführt), Abb. 4



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

## **Hinweis**

Das Reck muss mit ausreichend Turnmatten abgesichert werden!

# Fehlerquellen

1. Falscher Griff
2. Hüfte bleibt nicht an der Reckstange
3. Arme und/oder Hüfte werden in der Übungsausführung gestreckt

## Methodischer Aufbau

### A. Felgaufschwung

1. Überdrehen in den Hang rücklings und wieder zurück
2. Aufschwung an Seilen, Barren, Stufenbarren:  
Seil: Schrittstellung, dabei ein Seil rechts, ein Seil links schulterhoch greifen / hinteres Bein schwingvoll nach vorne schwingen und mit dem anderen Bein kräftig wegspringen, einrollen  
Barren (Barren an die Wand stellen, einen Holm aushängen): Holm greifen und mit den Füßen an der Wand entlang hoch laufen, bis die Füße höher als der Holm sind / ein Bein über den Holm schwingen und mit dem zweiten Bein kräftig von der Wand abdrücken (**Helfer** drückt das Gesäß zum Holm / sichert den Griff)  
Stufenbarren: Hang am unteren Holm / Beine liegen am oberen Holm auf (ein Bein gestreckt, ein Bein setzt mit der Fußsohle gewinkelt auf) / gestrecktes Bein über unteren Holm schwingen, dabei mit zweitem Bein kräftig abdrücken und beide Beine über den unteren Holm schwingen
3. Felgaufschwung am Reck mit "Treppenfunktion":  
Geräte (Reutherbrett, Kastenteil) zur Hilfe, je nach Größe der Athleten in Übungsrichtung schräg hinter dem Reck positionieren (Sprungbein soll noch gut auf der Kante abgestellt werden können)  
Kastenteil hochlaufen und mit Sprungbein kräftig vom Kastenteil abdrücken / zweites Bein mit viel Schwung über die Reckstange schwingen

### B. Felgumschwung

1. Aus dem Stand (Reckstange ca. hüfthoch):  
Hüfte kräftig gegen die Reckstange drücken, die Knie sehr schnell hochziehen (ohne wegspringen!!!) und dabei versuchen, die Reckstange in der Hüftbeuge zu halten (**Helfer** unterstützt an den Oberschenkeln und unter dem Rücken), Arme bleiben gestreckt (keine Rotation um die Stange)
2. Gleiche Übung wie 1, nur in 20 cm Entfernung zur Reckstange: Hüfte zur Reckstange hinziehen, Knie schnell anziehen und die Reckstange in der Hüftbeuge halten
3. Im Stütz mit Seilhilfe:  
Seil auf die Reckstange legen (Seilmitte auf Holm) / Turnender springt in den Stütz / **Helfer** legt Seil mit beiden Enden unter das Gesäß und schlägt das Seil zwei mal um die Stange / Turnender greift auf den Seilumschlag (Seil wird zwischen Hand und Reckstange eingeklemmt), Felgumschwung mit Seilhilfe turnen (Hüfte bleibt automatisch an der Reckstange)

### C. Abgang Hockwende

1. Hockwende über die Langbank
2. Reck auf Hüfthöhe: rechte Hand greift um, so dass die Finger zum Athleten schauen (Kammgriff)  
2 mal auf der Stelle springen und mit einem kräftigen Abstoß der Beine über die Stange hocken (Beine auf der linken Körperseite vorbei hocken) / in der Flugphase die linke Hand von der Reckstange lösen / seitliche Landung
3. Abstoßen von der Reckstange und Rückschwingen der Beine (Beine immer weiter zurück schwingen, bis sie in einer gedachten Linie auf Kopfhöhe sind)



## ÜBUNG 2: Felgaufzug aus dem ruhigen freien Hang

### Material

1. Reck (wahlweise normal hohes Reck oder Hochreck)
2. Turnmatten
3. Weichboden

### Ausführung

1. Beidarmiger freier Hang am Reck im Ristgriff, Abb. 1
2. Kräftiger Aufzug mit den Armen
3. Beide Beine unter der Reckstange nach vorne / oben klappen und gleichzeitig die Hüfte nahe an die Stange bringen. Dabei den Oberkörper leicht nach hinten nehmen (= Kerzenposition), Abb. 2
4. In der Hüfte abknicken, dadurch rotiert der gesamte Körper um die Reckstange, Abb. 3
5. Aufrichten in den Stütz, Abb. 4



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

### Hinweis

Der Felgaufzug ist eine erschwerte Variation des Felgaufschwunges am Reck, d.h. ein Felgaufschwung ohne Schwungbeineinsatz. Wichtig ist deshalb, dass die Beine in der Ausgangsstellung NICHT den Boden berühren! Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten das Reck dafür aufzubauen:

1. Reck höher einstellen als beim Felgaufschwung (Kopfhöhe): die Beine müssen nach hinten angezogen werden, um nicht den Boden zu berühren. Das Reck muss in diesem Aufbau mit ausreichenden Turnmatten abgesichert werden!
2. Hochreck (über Kopfhöhe): es ist ein freier Hang (ohne dass die Beine den Boden berühren) möglich. Das Hochreck muss mit ausreichenden Turnmatten und einem Weichboden abgesichert werden!

### Fehlerquellen

1. Zu schwacher Armzug
2. Absprung mit den Beinen
3. Hüfte kommt nicht an die Reckstange

### Methodischer Aufbau

Voraussetzung: Felgaufschwung, Felgumschwung

Erleichterter Bewegungsansatz:

Zwei mal auf der Stelle springen, um sich nach dem dritten Hochfedern an der Stange hochzuziehen (Minimierung des Schwungbeineinsatzes). Die Zugsbewegung erfolgt aus den Armen, die Beine und der Bauch werden entlang der Reckstange hochgezogen. Mit **zwei Helfern** den Aufzug probieren.



## ÜBUNG 3: Handstand (ca. 2-3 Sekunden halten) - abrollen Rolle vorwärts - Sprungrolle

### Material

Fünf bis sechs Turnmatten oder eine Rollmatte

### Ausführung

#### A. Handstand

##### Aufschwingen:

1. Arme gestreckt hochnehmen, Abb. 1
2. Aus dem Stand wird das Abdruckbein einen Ausfallschritt weiter vorne aufgesetzt und leicht gebeugt, Abb. 2
3. Frontales Absenken des Oberkörpers, dabei mit den Hände nach vorne greifen und diese am Boden gestreckt und ca. schulterbreit aufsetzen (auf offenen Arm- Rumpfwinkel achten! )
4. Starker Abdruck vom leicht gebeugten Standbein, Abb. 3
5. Schwungbeineinsatz nach oben
6. Zweites Bein gestreckt zum Schwungbein aufschließen, Abb. 4



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

##### Haltephase:

1. Arme sind gestreckt, der Kopf wird leicht in den Nacken genommen und der Blick ist auf die Hände gerichtet, Abb.1
2. Den Körper möglichst gestreckt halten (Körperspannung)

##### Abrollen:

1. Beugen der Arme, Abb. 2
2. Kopf zur Brust nehmen = einleiten der Rollbewegung (Abb. 3)
3. Abrollen vom Hinterkopf beginnend (Achtung auf runden Rücken), Abb. 4



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

## **B. Rolle vorwärts**

1. Aus der tiefen Hockstellung beide Hände ca. schulterbreit bei gestreckten Armen vor dem Kopf aufsetzen, Abb. 1
2. Kopf zur Brust nehmen, Nacken und Schultern zwischen den Händen aufsetzen, Abb. 2
3. Mit beiden Beinen kräftig abstoßen / Wirbel für Wirbel abrollen / ohne Zuhilfenahme der Hände aufstehen (Arme sind in Vorhalte), Abb. 3 und Abb. 4

**Tipp:** Bauchnabel wird bei der Rolle vorwärts eingezogen, der Rücken bleibt immer rund



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

## **C. Sprungrolle**

1. Aus der Hockstellung kräftiger beidbeiniger Absprung
2. Weites Vorschwingen der gestreckten Arme, Abb. 1
3. Flugphase bei gestreckten Beinen, Hüfte leicht gebeugt, Arme zeigen gestreckt nach vorne (Körperspannung!), Abb. 2
4. Hände setzen schulterbreit parallel am Boden auf, Finger sind gespreizt, Abb. 3
5. Arme werden gebeugt
6. Beim Abrollen Kinn zur Brust und auf dem Nacken aufsetzen
7. Über runden Rücken abrollen, Abb. 4
8. Anhocken und Aufstehen (ohne Hände)



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

## **Fehlerquellen**

### **A. Handstand**

1. Arm- Rumpfwinkel beim Aufschwingen zu eng
2. Hüfte wird nicht gestreckt
3. Beine nicht geschlossen bzw. im Knie gebeugt
4. Hohlkreuz (fehlende Körperspannung)
5. Gebeugte Ellenbogen

### **B. Rolle vorwärts**

1. Abrollen ist kein harmonischer Ablauf
2. Isolierte Bewegungen während der Bewegungsausführung
3. Rücken zu gerade

### **C. Sprungrolle**

1. Kein aktiver Absprung
2. Keine aktive Flugphase
3. Überdrehen durch zu frühes Anhocken der Beine

# Methodischer Aufbau

## A. Handstand

### Übungen zur Stütz- und Spannungsfähigkeit

1. Mit dem Bauch auf einen Kasten legen, sodass der "Hüftknick" genau am Kastenrand ist / Hände schulterbreit am Boden aufsetzen (Körperspannung)  
**Helfer** (Stand vor dem Kasten, Blick in Richtung Athlet) heben die Beine bis zur Senkrechten und verhindern mit ihren Knien ein Ausweichen der Schultern / Beine wieder sanft auf den Kasten legen
2. Gleiche Übung mit Abrollen: Schultern nach vorne schieben / Arme leicht beugen / Blick Richtung Füße / vorwärts abrollen in den Stand
3. Aufschwingen in den Handstand ohne abrollen  
Wichtig dabei: aus der weiten Schrittstellung aufschwingen!  
**Helfer** stehen seitlich vom Übenden und fangen die Schwungbewegung an den Oberschenkeln ab (Klammergriff), um ein nach vorne kippen zu verhindern
4. Gleiche Übung, schwungvoll gegen einen Weichboden aufschwingen (Fingerspitzen knapp vor Weichboden aufsetzen) – Fersen zuerst gegen die Matte, dann die Hüfte

## B. Rolle vorwärts

1. Basisübung Rollschule:  
Aus dem Langsitz langsam mit rundem Rücken bis auf die Schultern zurück rollen, sodass die gestreckten Beine über dem Kopf sind – Schienbeine umfassen und klein wie ein Paket machen. Versuchen als Paket vor-zurück zu schaukeln  
Gleiche Übung, nur beim Vorschaukeln auf die Füße kommen (Hände bleiben an den Schienbeinen) bzw. ohne Arme (= in Seithalte) schaukeln
2. Gehockte Kerze:  
Mit gestreckten Beinen bis in die Kerze Rollen – Bauchmuskeln sind entspannt, die ganze Stützkraft kommt aus dem runden oberen Rücken (Schildkrötenpanzer)  
Armhaltung spielerisch verändern ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren  
Beinhaltung verändern – strecken/beugen, ohne Einsatz der Bauchmuskeln
3. Auf eine Langbank knien und mit den Händen auf den Boden greifen / Nacken und Schultern zwischen den Händen aufsetzen / Hüfte strecken / abrollen und aufstehen
4. Gleiche Übung auf schräger Unterlage (z.B. Reutherbrett)

## C. Sprungrolle

1. "Hasenhüpfer" am Boden um das Vorgreifen und den Abdruck zu schulen
2. Von einer Erhöhung: Rolle vorwärts mit weitem Vorsetzen der Arme
3. Auf niedrigen Kasten oder Langbank angehen / Sprungrolle auf Weichboden – Beine sollen möglichst hoch geführt werden (Fersen hoch)  
**Helfer** verhindern ein Zusammenklappen in der Hüfte indem sie unterstützend unter die Oberschenkel greifen
4. Kurzer Anlauf / Schritt ins Reutherbrett / Sprungrolle in Weichboden  
**Helfen / Sichern:** ein Helfer kniet /steht rechts vom Übenden an der Landestelle und unterstützt das Abrollen durch eine Drehhilfe mit der Hand am Nacken, wodurch der Kopf auf die Brust gedrückt und das Abrollen unterstützt wird



## ÜBUNG 4: Rolle rückwärts – Stand – Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand

### Material

Fünf bis sechs Turnmatten oder eine Rollmatte

### Ausführung

#### A. Rolle rückwärts

1. Ausgangsposition ist der gerade Stand, Arme seitlich neben dem Körper
2. Hüftbreiter Stand, in die Hocke gehen (auf runden Oberkörper achten)
3. Gesäß nahe der Fersen absetzen und mit den Fersen kräftig nach hinten abdrücken, Abb. 1
4. Hände schulterbreit neben dem Nacken aufsetzen (Fingerspitzen zeigen zu den Schultern / Ellbogen zur Decke) und fest gegen den Boden drücken, Abb. 2
5. Gewichtsverlagerung auf die Hände, Arme explosiv strecken, Abb. 3
6. Füße bei gehockten Beinen im Hockstand aufsetzen, Abb. 4
7. Aufstehen



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

#### B. Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand

1. Ausgangsposition ist der gerade Stand, Arme seitlich neben dem Körper, Abb.1
2. Beugen in der Hüfte und in den Hockstand gehen, Abb. 2
3. Rollbewegung durch ein schwingvolles Aufsetzen des Gesäßes einleiten
4. Oberkörper nach hinten rollen, bis die Hände vor dem Kopf aufsetzen (Fingerspitzen zeigen zu den Schultern) Abb. 3
5. Beine explosiv nach oben bringen und gleichzeitige Streckung der Arme und Hüfte
6. Mit Druck der Hände gegen den Boden strecken sich die Arme zum Hochbringen des Körpers in den Handstand, Abb. 4



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

## Fehlerquellen

### A. Rolle rückwärts

1. Rücken wird in der Abrollphase gestreckt
2. Mit den Armen wird zu früh gestreckt
3. Der Kopf wird in den Nacken gedrückt

### B. Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand

1. Langsame Streckung in der Hüfte
2. Arme bleiben nicht an den Ohren angelegt
3. Mangelnde Beweglichkeit in den Hüften, Schultern und der Wirbelsäule

## Variation

1. Das Abrollen bei der Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand kann mit gestreckten oder mit angezogenen Beinen geturnt werden
2. Beim Abrollen dürfen die Hände das Abrollen abbremsen oder sie bleiben in Hochhalte

## Methodischer Aufbau

### A. Rolle rückwärts

1. "Schaukelstuhl":

Mit den Händen an die Knie greifen und mehrmals hin und her schaukeln, dann mit den Händen schulterbreit neben dem Nacken aufsetzen, fest gegen den Boden drücken und wieder nach vorne rollen

2. „Schaukelstuhl“, aber fest abdrücken und versuchen auf den Füßen aufzusetzen
3. Rolle rückwärts auf schräger Ebene

**Helfer** müssen an der Schulter mitheben, damit auf die Nackenwirbelsäule keine zu große Belastung kommt

4. Gehockte Ausführung der Rolle rückwärts vom Boden auf gerader Ebene

### B. Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand

1. Rolle rückwärts (rw) von der schiefen Ebene (z.B. Reutherbrett) – aus dem Sitz an der Brettvorderkante:

Rolle rw / Arme bereithalten zum Stützen (bleiben vom Anfang bis zum Schluss bei den Ohren) / Fingerspitzen zeigen zueinander / Füße so nahe wie möglich bei den Händen aufsetzen

2. Rolle rw auf der schiefen Ebene oder auf dem Boden mit Strecken der Beine / zurück in die Ausgangsposition rollen

Vorübung an der Sprossenwand: In Rückenlage am Boden liegen, an der untersten Sprosse greifen, Beine anhocken und schwingvolles Heben in den Schulter-/Nackenstand

3. Partnerübung im Sitz:

Aus dem Sitz zurück rollen und ein Bein aktiv hochschwingen, mit den Armen kräftig vom Boden abdrücken, daneben stehender Partner zieht an dem anderen Bein (Griff am Unterschenkel) nach oben

Partner rechts und links / aus dem Sitz Oberkörper vorbeugen, mit gestreckten Beinen rückwärts rollen und ganzen Körper nach oben strecken (mit Händen kräftig nachdrücken), Partner helfen durch Zug an den Oberschenkeln mit

4. Rückrollen aus dem Hocksitz - Hockstand: Rolle rw über den flüchtigen Handstand mit Hilfestellung auf der schiefen Ebene

**Helfer** greifen im Klammergriff am Oberschenkel

5. Rolle rw über den flüchtigen Handstand auf der schiefen Ebene ohne Hilfestellung und dabei die Endlage langsam steigern bis zum Handstand



## ÜBUNG 5: Rad rechts und links

### Material

fünf bis sechs Turnmatten oder eine Rollmatte

### Ausführung (Erläuterung für die linke Seite)

1. Aufrechter Stand mit geschlossenen Beinen / Arme über dem Kopf ausstrecken (Ellbogen und Knie dabei durchstrecken)
2. Linkes Bein anheben / weiten Schritt nach vorne und gleichzeitig die Arme nach vorne strecken (Bauchmuskeln anspannen, um gerade Oberkörperposition einzuhalten!), Abb. 1 und 2
3. Linke Hand weit nach vorne am Boden aufsetzen / die Hand steht 90° zur Laufrichtung / Zeitgleicher Abstoß des rechten Beines (Beine gestreckt soweit spreizen wie möglich), Abb. 3
4. Rechte Hand setzt am Boden auf (rechte und linke Hand sind parallel und der Abstand liegt bei ca. 1,5 Schulterbreiten)
5. Hüfte gestreckt halten / gerades und stabiles Rad ausführen, Abb. 4 und 5
6. Rechten Fuß am Boden aufsetzen / Arme und Oberkörper in einer geraden Linie halten, Abb. 6
7. Linken Fuß ca. 1m hinter dem rechten Bein am Boden aufsetzen (linkes Bein, Oberkörper und Arme dabei in einer Linie halten)
8. Nachdem der linke Fuß fest am Boden steht den vorderen Fuß nach hinten stellen und die Beine schließen, Abb. 7



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

## **Fehlerquellen**

1. Hände setzten zu eng nebeneinander auf bzw. nicht in einer Linie
2. Einknicken in der Hüfte
3. Zu geringer / starker Abstoß durch das Schwung- oder Stoßbein
4. Knie und Ellbogen werden während der Übungsausführung abgebogen bzw. abgewinkelt

## **Methodischer Aufbau**

1. Drehhocke über Langbänke mit beidbeinigem Absprung und einbeiniger Landung
2. Drehhocke über Langbank mit einbeinigem Absprung
3. Rad über erhöhte Position schwingen (z.B. Langbank) – fester Abdruck vom Boden und Beine weit grätschen
4. Gerade Linie am Boden aufzeichnen, um das Aufsetzen von Händen und Füßen zu üben und zu überprüfen
5. Rad durch einen Kanal (zwei Weichböden im Abstand von 1m) schlagen
6. Rad quer über eine Langbank  
Langbänke schräg in einer Sprossenwand einhängen (Körpervorderseite zeigt zur Sprossenwand)
7. Rad aus dem Lauf mit ein paar Schritten Anlauf / Auftakttopser mit gleichzeitiger Streckung der Arme über den Kopf