

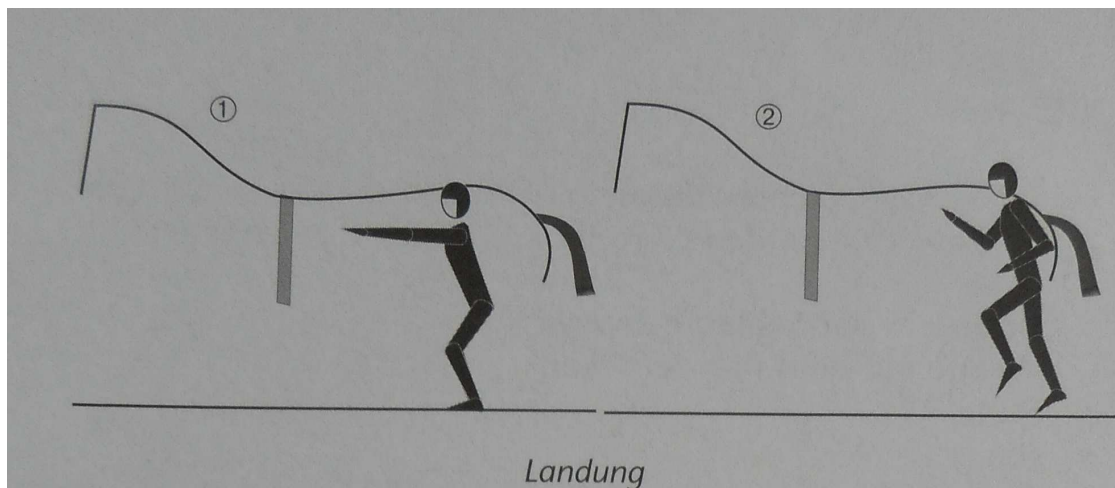
6. Landung

Bewegungsbeschreibung

- die beidbeinige Landung erfolgt gleichzeitig parallel in hüftbreiter Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert
- Kniegelenke werden achsen-gerecht bei < 90 Grad gebeugt
- unmittelbar aus der Landung hochfedern und in die Vorwärtsbewegung übergehen

Minderung der Übungsqualität

- Beugen der Kniegelenke > 90 Grad
- x-beinige Landung
- harte, unkontrollierte Landung
- Landung ohne vorherigen Abdruck von den Griffen nach oben
- Festhalten der Griffe bis zur Landung



1.5.9. LANDUNG

<u>Hauptanforderungen</u>	<u>Ziel der Gymnastik</u>
1) Knie- und Fußgelenksstabilität	→ Kräftigung der Fuß-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur
2) Wirbelsäulenstabilität	→ Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur
3) Technisch korrektes Abfangen des Eigenkörpergewichtes nach Absprung aus unterschiedlichen Höhen	→ Verbesserung der Landetechnik

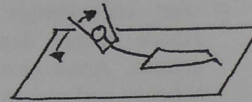
- Strecksprung am Boden mit korrekter Landung, Landeposition ca. 3 Sekunden halten und kontrollieren, ob Fuß- und Beinsetzung korrekt sind.

- Niedersprünge aus verschiedenen Höhen mit korrekter Landung (kleiner, mittelhoher, hoher Kasten / Faßpferd).

→ Variationen:

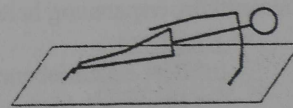
- Absprung und einbeinige Landung (nur von kleinerem / mittelhohem Kasten)
 - Absprung und beidbeinige Landung mit offenen / geschlossenen Augen.
 - Absprung, halbe Drehung in der Flugphase, Landung.
- Pferdchen-, Schritt-, Drehsprünge am Boden mit korrekter Landetechnik.

- Seitlage; Körper bildet eine Linie, Arme in Verlängerung des Körpers nach oben gestreckt (Überkopfhalte der Arme):



- Rumpfeheben seitwärts.
- Beine seitlich anheben.
- Rumpf und Beine gleichzeitig vom Boden abheben und Position halten.
- aus der Seitlage re bei angehobenem Rumpf und abgehobenen Beinen in die Bauchlage, Seitenlage li und Rückenlage wälzen; Ganzkörperspannung stets halten, kurz in den jeweiligen Positionen ausbalancieren und dann weiterwälzen.
- in guter Ganzkörperspannung langsam und ohne Haltepausen um die Längsachse wälzen (Schraubbewegung).

- seitlicher Ellbogenstütz, andere Hand auf die Hüfte aufgelegt, Hüfte nach oben drücken, so daß Oberkörper und gestreckte Beine eine Linie bilden; einzige Auflagepunkte des Körpers auf dem Boden: Unterarm des einen Armes und gleichseitige Fußaußenkante.



→ Steigerung der Übungsintensität:

mit dem gestreckten Arm seitlich abstützen, andere Hand hilft entweder leicht beim Abstützen oder wird auf die Hüfte aufgelegt.

- Rückwärtiger Ellbogenstütz, Gesäß vom Boden abheben, so daß Oberkörper und Beine eine Linie bilden; einzige Auflagepunkte des Körpers auf dem Boden: Unterarme mit Ellbogen und Fersen beider Füße.

Fußgymnastik

- Gang auf Zehenspitzen, Fersen, Fußaußenkanten.
- Federndes bzw. Rollendes Gehen wechselseitig von Ballen und Ferse aus.
- Greifen und Aufheben von Gegenständen mit den Zehen. (z.B. Murmeln, Bohnensäckchen.).

Unterschenkel mit Fuß

- Aus dem Schlußstand den Körper zum Ballenstand anheben (beid- bzw. einbeinig).
 - Steigerung der Übungseffektivität: mit dem Fußballen auf einer Treppenstufe stehen und die Fersen am Anfang / Ende der Bewegung soweit wie möglich unter Stufenniveau absenken (auch einbeinig).
 - Anfänger: Festhalten an der Wand.

