

Hilfestellung Stützüberschlag Minitrampolin (www.gymfacts.ch)



1. Flugphase



2. Flugphase

Hilfestellung 1: Stützhilfe 1. und 2. Flugphase (Einsteiger)

Die eine helfende Person steht vor dem Kasten und stützt am Oberschenkel vorne, die andere Person stützt die zweite Flugphase hinter dem Kasten an Schulter und unterem Rücken



Hilfestellung 2



Hilfestellung 2: Stützhilfe an Schulter, Oberschenkel und Rücken
Stützhilfe am Oberschenkel vorne, unter der Schulter und am unteren Rücken. Die helfenden Personen sitzen auf dem Kasten und unterstützen beide Flugphasen.



Hilfe für „Profis“



Hilfestellung 3: Textilgriff oberer Rücken (Fortgeschrittene)
Textilgriff am oberen und Stützhilfe im Bereich des unteren Rückens.