

Passé – Drehung (rechts)

Spezifische Bewegungsbeschreibung

Aufrechter Stand (Abbildung 1)

1. Vorbereitungsphase (Abbildung 2)

Ausfallschritt rechts

Rechtes Bein vorne gebeugt – linkes Bein hinten gestreckt – Füße leicht nach außen gedreht

Beide Arme auf der linken Seite

Linker Arm zur Seite gestreckt – rechter Arm in Vorrundhalte

Oberkörper und Kopf aufrecht und Schultern tief

Augen visieren einen Punkt (geradeaus) im Raum an

2. Hauptphasen

Drehansatz

- Beinabdruck (hinten) – vorderes Bein strecken und Hochdrücken in den Ballenstand (Verlagerung des KSP über die Stützstelle)
- Hinteres Bein in die Passé-Position „ziehen“ und gleichzeitig den linken Arm zur Vorrundhalte schwingen (oder rechten Arm über die Seithalte mit dem linken Arm zusammen in die Hochhalte – vor der Körperlängsachse – schwingen)
- „Schulterachse“ aktiv in die Drehrichtung bewegen
- Kopf bleibt in Ausgangsposition, der Blick hält am Orientierungspunkt fest

Drehphase (Abbildungen 3, 4, 5)

- Bein in der Passé-Position halten
- Arme in der Vorrundhalte (zwischen Hüft- und Schulterhöhe) fixieren
Arme – Alternativ: in der Hochhalte – vor der Körperlängsachse – fixieren
- Kopf solange wie möglich aufrecht halten, Blick nach vorne gerichtet, erst „im letzten Moment“ den Kopf drehen (schnelle Wendung und erneutes Fixieren des Orientierungspunktes)

3. Absetzphase (Abbildung 6)

- Beine im Ballenstand schließen → extreme Körperspannung im „Gesäß“
- Weiterhin Oberkörper und Kopf aufrecht und Schultern tief

Absenken in den Sohlenstand und Arme senken (Abbildungen 7, 8)