

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 (Abbildungen 3-6*)

- 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 7-10*)

- 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 11*)

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

Absenken in den Sohlenstand und Arme senken (Abbildungen 12*, 13*)

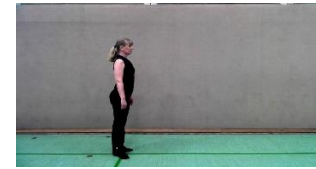


Abb. 1*



Abb. 2*



Abb.3*



Abb.4*



Abb. 5*



Abb.6*



Abb. 7*



Abb.8*



Abb.9*



Abb. 10*



Abb. 11*



Abb. 12*,13*