

HALBE DREHUNG | demi-tour

95 **Der demi-tour ist eine Basistechnik, um kontrolliert auf die andere Seite eines Hindernisses zu gelangen.** Er ist einer Hockwende über ein Objekt ähnlich und findet Anwendung bei Unsicherheit bezüglich der Landung hinter einem Hindernis oder zur gezielten KSP-Verringerung vor einem Drop und der kontrollierten Steuerung von Folgebewegungen. Hierbei wird meist die Armsprungposition ein-

genommen, um weitere Bewegungen flüssig anzukoppeln.

Absprung | Ramon springt etwa 3 Fuß vor dem Hindernis nach vorn oben ab und bringt beide Hände an die Stange; die linke mit der Handfläche nach oben (Kammgriff), die rechte mit der Handfläche nach unten (Ristgriff). So kann er in die Rotation eindrehen und gleichzeitig Handkontakt

zum Hindernis halten. Die Arme sind fast gestreckt, leichtes Eindrehen zur linken Schulter (m1).

Drehung | Er löst die rechte Hand, während der linke Arm annähernd gestreckt bleibt und als Stützpunkt und Drehachse der Bewegung dient. Auf ihm ruht das ganze Gewicht. Der Körper vollführt nun eine 180°-Drehung über dem Objekt und bleibt gestützt. Die Körperachse

befindet sich parallel zum Hindernis. Der Blick ruht auf dem Drehpunkt. Nun wird die rechte Hand im Ristgriff neben die Linke gesetzt. Das rechte Bein schwingt aus, um die Rotation zu kontrollieren (m2).

Landung | Die Landung verläuft federnd über beide Ballen in die Armsprungposition. Die Arme unterstützen das kontrollierte Absenken (m3, m4).

Achtung | Der Oberkörper sollte solange über dem Hindernis bleiben, bis Hände und Füße wieder Kontakt gefunden haben. Erst danach kann das kontrollierte Absenken beginnen. Auf diese Weise kann bei einem Abrutschen der



Hände der Körper doch auf dem Hindernis abgefangen werden.

Tipp | Es bietet sich an, den demi-tour zunächst an einer hüfthohen Stange zu üben. Dies schult das korrekte Greifen und erleichtert das Überqueren. Die Landung kann zuerst in den Stand und dann direkt in die Armsprungposition erfolgen. Intensiv üben, bis er ohne Aufwand und ganz natürlich ausgeführt wird. Langsam darauf hintrainieren, dass man den demi-tour aus dem Lauf kontrolliert einspringen kann.