



# Kapitel

## Chinesischer Mast



Herausgegeben und zusammengestellt von Jeff Davis

Mit Beiträgen von:

Fabrice Berthet

Mat Daniels

Bruno Krief

Patrick Mattioni

Julien Scholl



# Chinesischer Mast

## Teil 1 / Gerätespezifikationen

## Teil 2 / Körperliche Vorbereitung

- 1/ Allgemeine körperliche Vorbereitung
- 2/ Spezifische Übungen für Akrobatik am Chinesischen Mast

## Teil 3 / Grundübungen am Chinesischen Mast

### 1/ Aufgänge

1. Klassischer Aufgang
2. Kleiner Affenaufgang
3. Affenaufgang
4. Gedrehter Aufgang
5. Sprungaufgang
6. Schulterstandaufgang
7. Flaggenaufgang
8. Handstandaufgang
9. Inversaufgang

### 2/ Ruhepositionen

1. Haltepositionen mit den Beinen
2. Inverse Ruheposition und ihre Variationen

### 3/ Waagen und Flaggen

1. "Superman"
2. Schulterwaage
3. Gehockter Schulterhang
4. Schulterwaage, ein Bein angewinkelt
5. Schulterwaage, Blick nach oben
6. Handstände
7. Klassische Flagge

### 4/ Abfaller vom Mast

1. Abfaller aus dem Invershang
2. Abfaller aus dem Hüfthang

### 5/ Andere Abfaller

1. Fließender Wechsel zwischen Hüfthang und Abfaller
2. Beinwechsel beim Abfaller aus dem Invershang
3. Variationen des Beinwechsels beim Abfaller aus dem Invershang
4. Rückwärtsdrehung zum Hüfthang
5. Sternabfaller zum Hüfthang

### 6/ Einfache figuren

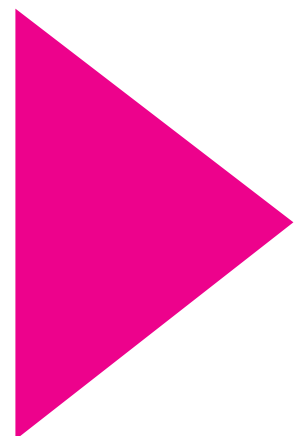
1. Sternlauf
2. Volle Rückwärtsdrehung

### 7/ Fortgeschrittenere figuren

1. Geschwungene Pirouette
2. Pirouette zum seitlichen Hüfthang
3. Radschlagen
4. Pirouette

### 8/ Akrobatik an zwei masten

1. Sprung mit halber Drehung, gehalten mit Händen und Beinen
2. Vorbereitung auf den Sprung mit halber Drehung
3. Sprung, gehalten mit den Beinen
4. Vorbereitung auf diesen Sprung



### Gerätespezifikationen



Abb.

#### Zur Abmessung und Befestigung des Masts:

##### Höhe:

Normalerweise 6 m, die Höhe hängt aber auch von persönlichen Vorlieben ab

##### Durchmesser:

Zwischen 52 mm – 60 mm, schmalere Masten sind leichter zu fassen

##### Haltepunkte:

Die Masten werden üblicherweise durch drei Sicherungsseile aus Draht gehalten, die in gleichmäßigem Abstand kreisförmig um die Mastspitze angeordnet sind, also im Abstand von  $120^\circ$ . Der Haltewinkel der Drahtseile nach unten sollte für einen optimalen Halt  $45^\circ$  betragen. Bei einem 6 m hohen Mast bedeutet das eine Verankerung auf dem Boden in 6 m Entfernung zum unteren Mastende.

#### Spannung der Seile:

Elastische Ratschen sollten an jedem Sicherungsseil verwendet und bis auf 120 kg Druck angezogen werden. Die Sicherungsseile sind am oberen Ende des elastischen Seils zu befestigen, dessen untere Enden gut gesichert sein und nicht rutschen sollten. Die Schlingen an den Sicherungsseilen sollten kurz sein, sind sie zu lang, steigt die Elastizität und damit auch die Bewegungsfreiheit des Masts.

#### Zu den Materialeigenschaften:

##### Der Mast

Ein Stahlrohr von wenigstens 5 mm Breite (Außendurchmesser), wenn möglich ohne Schweißnähte

##### Sicherungsdrahtseile:

Mindestens 6 mm Durchmesser

##### Bodenverankerung:

Wenn der Mast permanent installiert werden soll, ist eine Metallplatte zur Verankerung mit vier Schrauben auf dem betonierten Boden anzubringen.

##### Außenverkleidung:



Moderne Masten sind üblicherweise mit Neopren verkleidet, wie der Querholm am Segel eines Surfbretts. Es ist auch möglich statt dessen Klebeband um den Mast zu wickeln, was aber nicht sehr lange hält.

### **Das Aufstellen zweier oder mehrerer Masten:**

Zur Installation von zwei Masten kommen üblicherweise pro Mast zwei Bodenverankerungen zum Einsatz, außerdem werden die beiden Masten oben entweder durch eine Querstange oder durch ein Sicherungsdrahtseil (siehe Abbildung 1) verbunden. Letzteres bringt den Vorteil, dass eine bewegliche Deckenlounge angebracht werden kann, um den Akrobaten beim Wechsel zwischen den Masten abzusichern.

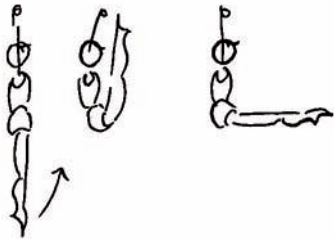
## Teil 2/ Körperliche Vorbereitung

### 1/ Allgemeine körperliche Vorbereitung auf Chinesischen Mast

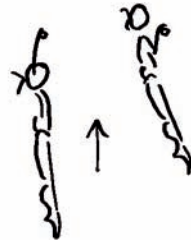
Es liegt auf der Hand, dass die Akrobatik am Chinesischen Mast besonders dem Oberkörper ein sehr hohes Maß an Kraft abverlangt. Wenn man die typischen Bewegungsabläufe betrachtet, können einige Muskelgruppen genannt werden, die besonders gefordert sind. Beim Klettern am Mast sind es besonders die Bizeps- und Bauchmuskeln, die zum Einsatz kommen. Das Zusammenziehen der Schultern setzt wiederum einige Kraft im Trizeps, dem hinteren Deltamuskel und in den Brustmuskeln voraus. Recht viele Übungen am Chinesischen Mast sind statischer Natur und erfordern deshalb ein isometrisches Training. Wenn man allerdings von den einzelnen Bewegungsabläufen und Figuren am Masten absieht und an eine vollständige Vorstellung im Zirkus denkt, wird klar, dass die Muskeln auch im Ausdauerbereich trainiert werden müssen. Dies muss ebenfalls im Trainingsplan berücksichtigt werden.

Deswegen hier nun ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Ausdauer und allgemeinen Kraft für Vorstellungen am Chinesischen Mast. Danach folgen einige spezifischere Übungen.

1. Beinaufschwung aus dem Langhang am Querholm oder Trapez



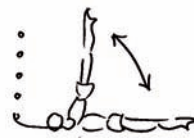
2. Klimmzüge am Querholm oder Trapez



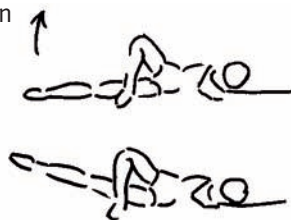
3. V-Sitz



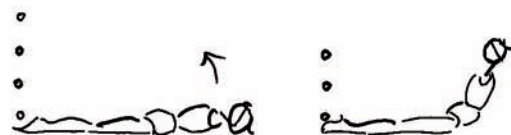
4. Schulterstand, auf und ab



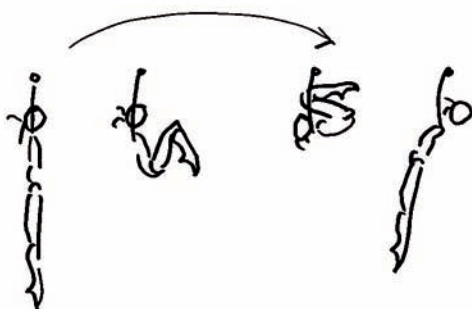
5. Training der Adduktoren



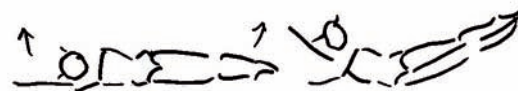
6. Rücken heben



7. Durch die Arme drehen, am Querholm oder am Trapez



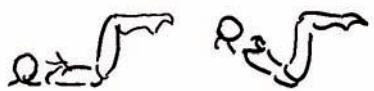


8. Seitliches Anheben des Oberkörpers und der Beine





## Teil 2/ Körperliche Vorbereitung

<p>9. Rolle zum Stand auf einem Bein, alternierend</p>	<p>10. Wippe auf dem Rücken, vor und zurück</p> 
<p>11. Liegestütz</p> 	<p>12. Rumpfbeugen</p> 

### 2/ Spezifische Übungen für Akrobatik am Chinesischen Mast

Die beste körperliche Kräftigungsübung für die Arbeit am Chinesischen Mast ist natürlich die Akrobatik am Mast selbst – deswegen sollte grundsätzlich jede Trainingseinheit mit Grundübungen am Mast beginnen. Aufgänge auf den Mast sind besonders zur Kräftigung geeignet. Der hier gezeigte Aufstieg ist wahrscheinlich von allen der anstrengendste für die Arme, aber gerade deswegen für eine Kräftigung hervorragend geeignet.



Im Abschnitt über Trainingstheorie werden in diesem Handbuch weitere Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung der Beweglichkeit vorgestellt.

# Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

## 1/ Aufgänge

### Klassischer Aufgang

- Die Schultern leicht nach oben ziehen, damit der Rücken in der Vertikalen ist
- Hüfte nach innen drehen, um den Rücken gerade zu halten
- Nicht zu weit nach oben greifen
- Gleichtakt – jeweils Arm und Bein einer Körperseite gehen gemeinsam aufwärts
- Die Füße entweder parallel halten oder nach außen gedreht



### Kleiner Affenaufgang

- Das Körpergewicht alternierend von einer Seite auf die andere bewegen
- Die Hand bewegt sich zeitgleich mit dem nach außen schwingenden Bein
- Versuchen, einen Rhythmus zu finden und beizubehalten



### Affenaufgang

- Die Seitwärtsbewegungen fallen größer aus
- Das gestreckte Schwungbein zum Aufstieg einsetzen



### Gedrehter Aufgang

- Der Griff der Unterstützungshand muss vor der Drehung umgesetzt werden (siehe Bild 1)
- Die Stange hoch hinter dem Rücken fassen
- In der Phase im Bild 3 ist es wichtig, den Oberkörper bei gestreckten Armen vom Mast wegzubewegen





## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

### Sprungaufgang

- Der Körper bleibt in der Vertikalen, wie beim klassischen Aufgang
- Zu Beginn des Aufgangs die Hände in Augenhöhe ansetzen
- Das Schwungbein dazu nutzen, den Körper leichter zu machen, während die Arme den Körper hochziehen



### Schulterstandaufgang

- Der Abstoß mit den Beinen und dem gesamten Oberkörper gibt den Impuls zur Aufwärtsbewegung
- Während die Beine gestreckt werden und der Oberkörper an den Mast gebracht wird, werden die Arme angewinkelt und ziehen den Körper nach oben



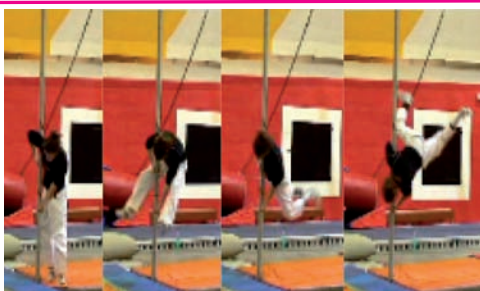
### Flaggenaufgang

- Die untere Schulter muss fest fixiert werden
- Das Hochziehen zeitlich mit dem Ausstrecken der Beine koordinieren
- Der obere Arm zieht, der unter Arm drückt den Körper nach oben



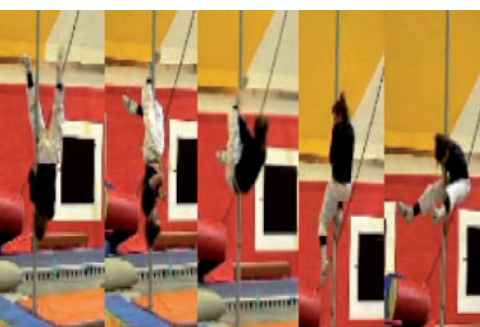
### Handstandaufgang, Teil 1

- Den unteren Arm anspannen während der Körper zum Handstand hochgebracht wird
- Die Schultern nicht zu weit nach vorn gehen lassen
- Mit dem einen Bein die Stange in der Kniekehle fangen, das andere Bein mit dem Fuß an der Stange fixieren



### Handstandaufgang, Teil 2

- Den Körper vollends in die Vertikale bringen (kopfüber)
- Die rechte Kniekehle und den linken Fuß am Mast fixieren (wie rechts gezeigt)
- Bei stabilisiertem Hang den Oberkörper aufrichten und nach oben an den Mast fassen



## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast



Abb. 1, 2 und 3

Als Vorübung für den Inversaufgang zunächst üben, mit guter Unterstützung des unteren Armes in den Kopfüberhang zu gelangen (1 & 2). Zunächst wird die Kniekehle des einen Beins am Mast fixiert, danach wird das andere Bein ausgestreckt (2) und ebenfalls fixiert (3). In dieser Stellung ist es nun möglich, den Mast loszulassen und mit dem Oberkörper aufzuschwingen, um den Mast über den Beinen zu greifen.

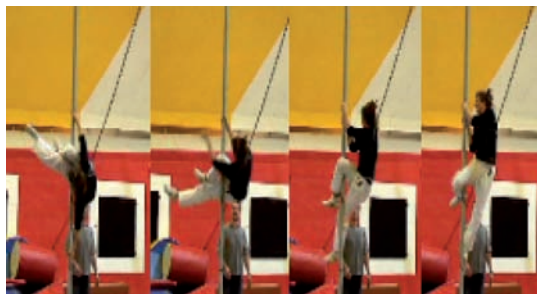
### Inversaufgang, Teil 1

- Halbe Drehung, damit der Rücken an den Mast kommt
- Aufwärtsschwingen und Kniekehle fixieren (hier die rechte)
- Mit dem rechten Arm aufwärts greifen, während der linke den Körper hält



### Inversaufgang, Teil 2

Sobald die rechte Hand am Mast ist, die linke Hand hochbringen und die halbe Drehung ausführen, um mit dem nächsten Inversaufgang zu beginnen



### Inversaufgang, Teil 3





## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

### 2/ Ruhepositionen

#### Haltepositionen mit den Beinen



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9

In all diesen Positionen sollte der Körper entspannt sein, damit das Körpergewicht an die Stange gebracht werden kann und der Körper durch Reibung gehalten wird. In den Positionen 7 und 8 wird der Mast mit den Hüften gehalten.

#### Inverse Ruheposition und ihre Variationen

In den einbeinig gehaltenen Invershang gehen und dann Beine über dem Mast kreuzen



## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast



Variationen des einfachen einbeinigen Hockhangs

### 3/ Waagen und Flaggen



Abb. 10 "Superman"



Abb. 11 (Superman)

Der hier gezeigte „Superman“ ist wohl die einfachste Waage – und dennoch benötigt man bereits hier einige Kraft, um den Körper gerade zu halten und den Körper mit einem einzigen Arm am Mast zu fixieren. Hierzu wird die Hand an der oberen Hüfte angesetzt und der Ellbogen in Richtung Oberkörper gedrückt.

#### Schulterwaage

Diese Halteposition ist um einiges schwerer durchzuführen als der „Superman“ und benötigen ein sehr intensives vorausgehendes Krafttraining. Es gibt eine Reihe von Vorübungen, die aufeinander aufbauen:



## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

### Gehockter Schulterhang

- Vorübung für den Vorderstand
- Aus dem Invershang heraus in die Hocke gehen
- Je kräftiger die Muskulatur entwickelt ist, desto weiter kann die Hüfte vom Mast entfernt werden
- Zurück in den Invershang, 3-5 mal die Bewegungsabfolge wiederholen



### Schulterwaage, ein Bein angewinkelt

- Langsam zur Waage absenken, der Fuß des angewinkelten Beins in Kniehöhe des anderen Beins
- Waage halten und zurück in den gehockten Schulterhang
- Drücken, um in den Invershang zu gelangen



### Schulterwaage, Blick nach oben

- Leichter mit gebeugten Armen
- Darauf achten, dass die Hüfte gerade bleibt
- Falls die Hüfte absackt, ist mehr Krafttraining erforderlich



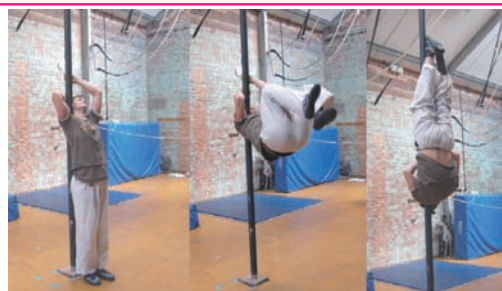
Für diese Übung sind spezifische Kraftübungen auf der DVD enthalten.

## Handstände

- Von Anfang an darauf achten, dass der untere Arm gespannt und gestreckt ist
- Den Mast in die obere Achselhöhle klemmen
- Die Hüfte heben, dabei die Beine anwinkeln; sobald die Hüfte an der Stange ist, Beine strecken



- Hierzu ist eine starke Anspannung der Armmuskeln sowie der Bauchmuskeln nötig
- Darauf achten, dass die Hüfte so hoch wie möglich schwingt, bevor die Beine gestreckt werden





## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

- Der untere Arm muss möglichst stark nach Außen drücken, wohingegen der obere Arm den Körper möglichst stark zum Mast hin nach Innen zieht
- Die Hüfte so nahe wie möglich am Masten halten, um muskeleffizient aufzusteigen



### Klassische Flagge

Die Flagge kann aus der selben Position wie der oben gezeigte Handstand begonnen werden. Am Anfang ist es leichter, die Flagge mit gespreizten Beinen auszuüben (Abb. 12). (Die schwerere Variante: Beine geschlossen.)



Abb. 12

Um in diese Position zu gelangen, muss der Schüler den Körper von der Stange lösen und stark mit dem unteren Arm drücken und mit der oberen Hand ziehen. Die untere Hand ist so gedreht, dass die Finger nach unten zeigen und das Gewicht auf dem Handballen ruht.

### 4/ Abfaller vom Mast

Abfaller sind aus vielen Positionen heraus möglich, aber die hier gezeigten sind die häufigsten.

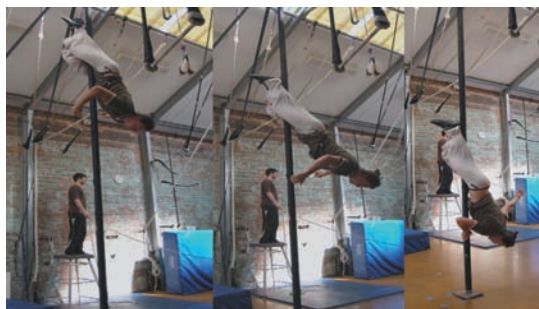
Beim Erlernen von Abfaller sollten grundsätzlich Sicherheitsmatten ausgelegt sein.

- Bevor die eigentlichen Abfaller erlernt werden können, ist es nötig, dass der Schüler bereits das Herabgleiten am Masten beherrscht.
- Zu Anfang nahe an den Sicherheitsmatten am Boden üben, später höher gehen
- Das Herabgleiten wird erreicht, indem die Halteposition etwas gelockert wird und somit weniger Reibung herrscht
- Zunächst langsam herabgleiten – erst wenn die Bremstechnik beherrscht wird die Geschwindigkeit erhöhen

## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

### Abfaller aus dem Invershang

- Es ist sehr wichtig, die Rückenstrecker anzuspannen, um nicht mit dem Oberkörper gegen den Mast zu schlagen
- Die Hand kann dazu eingesetzt werden, den Körper beim Bremsen zu stabilisieren sowie die Abwärtsbewegung weiter abzubremsen



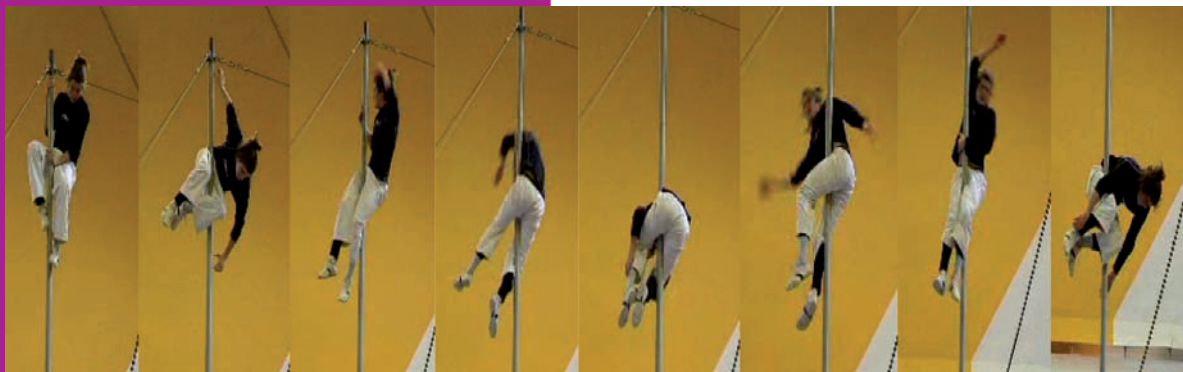
### Abfaller aus dem Hüfthang (Kugel)

- Die Beine fixiert lassen, um die Position zu halten
- Die Arme etwas lockern, um mit dem Abgang zu beginnen
- Körper wieder zur Kugel schließen, um abzubremsen



### 5/ Andere Abfaller

#### Fließender Wechsel zwischen Hüfthang und Abfaller



Ausgangsposition in Bild 1: Beine sind gestreckt und die Brust wird an den Mast geführt und der Übergang in den Hüfthang eingeleitet, wobei die Brust auf die gegenüberliegende Seite geführt wird. Wenn der Körper dann wieder aufgerichtet wird, gewinnt der Abfaller an Fahrt und es wird der nächste Hüfthang eingeleitet.

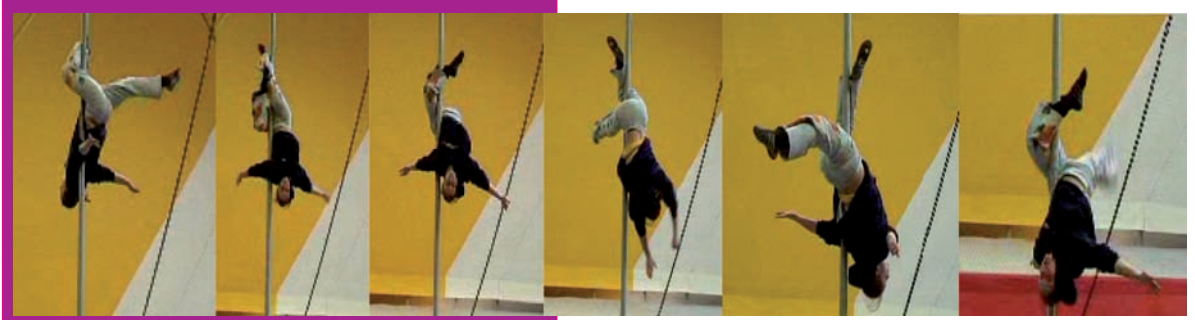
#### Beinwechsel beim Abfaller aus dem Invershang



## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

Bei diesem Abfaller wechselt der Akrobat die Position zum Mast, indem abwechselnd einmal die Brust und einmal der Rücken zum Mast zeigt. Zeigt der Rücken zum Mast, wird das Bein herangebracht und der Fuß am Mast fixiert. Dann wird der Druck verringert und der Abfaller beginnt, der dann aber wieder durch das „Auslegen“ des Beins unterbrochen wird.

### Variationen des Beinwechsels beim Abfaller aus dem Invershang



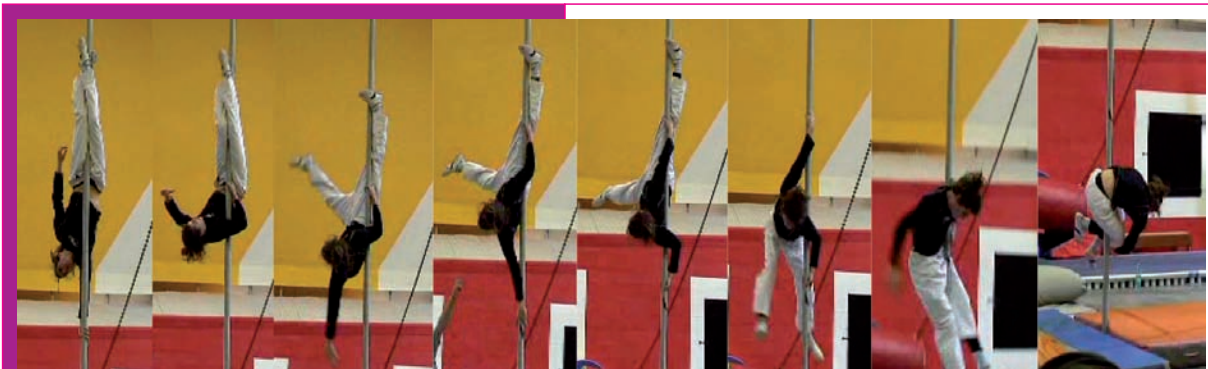
Diese Figur ähnelt dem eigentlich Abfaller mit Beinwechsel, jedoch wird hier das freie Bein am Mast fixiert, um das andere Bein abzulösen, das nun „ausgelegt“ werden kann. Dadurch entsteht eine Körperdrehung um den Mast (Bild 4). Es ist darauf zu achten, dass bei jedem Wechsel das obere Bein fest am Mast fixiert ist, bevor das andere Bein "ausgelegt wird".

### Rückwärtsdrehung zum Hüfthang



Nach links drehen und dabei den linken Arm aus der normalen Kletterposition nach unten ausstrecken, um den Mast zu fassen. Dann den Körper drehen, die rechte Hand lösen und das linke Bein am Mast fixieren, dann in den Hüfthang gehen.

### Sternabfaller zum Hüfthang



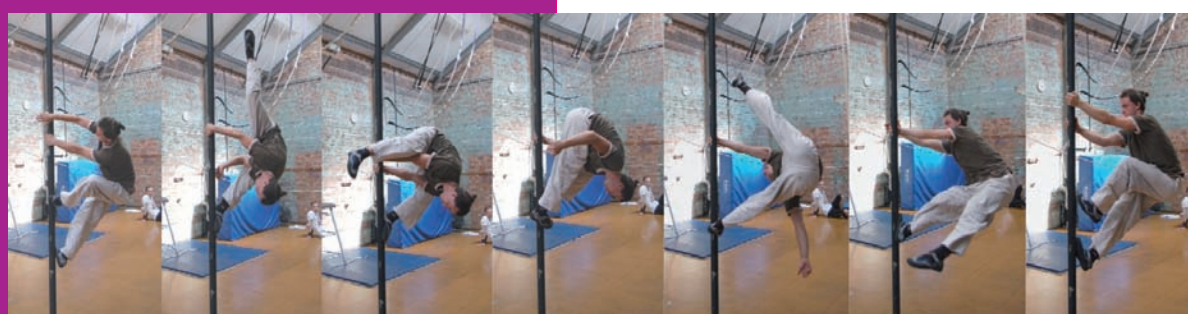


## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

Aus dem Invershang mit gekreuzten Beinen den einen Arm nach unten voll ausgestreckt an den Mast bringen. Das hintere Bein wird seitlich ausgestreckt, während das vordere Bein den Körper am Mast fixiert. Wenn sich das freie Bein kaum noch weiter auslegen lässt, wird das zweite Bein ebenfalls ausgelegt. Die obere Hand bleibt in Position während die Beine zum Hufthang an den Mast bewegt werden. Dann wird die obere Hand freigegeben und der Akrobat fällt in den Hufthang.

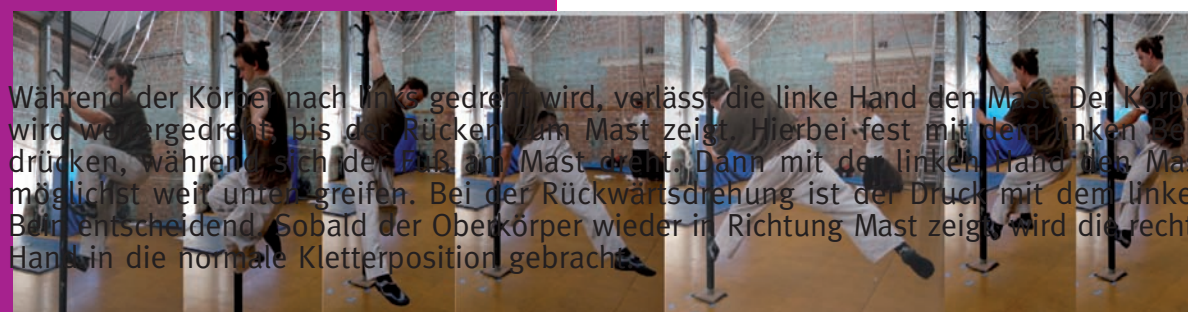
### 6/ Einfache figuren

#### Sternlauf



Den Körper nach rechts drehen und dabei die rechte Hand über die linke setzen, dabei das linke Bein fest gegen den Mast drücken. Während das rechte Bein umgesetzt wird und sich wieder dem Mast nähert, wird die rechte Hand freigegeben und der rechte Fuß an den Mast gesetzt. Sobald er Halt hat, wird das linke Bein über den Kopf gezogen und wieder nach unten geführt, um in die normale Kletterposition zu gelangen.

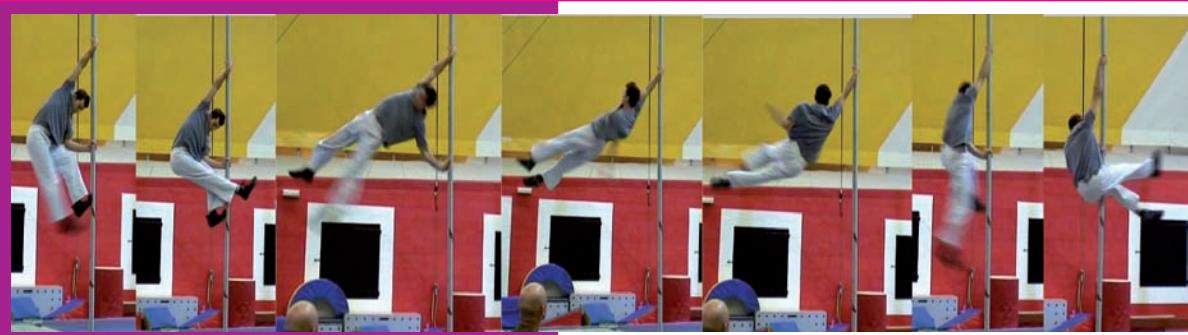
#### Volle Rückwärtsdrehung



Während der Körper nach links gedreht wird, verlässt die linke Hand den Mast. Der Körper wird weitergedreht bis der Rücken zum Mast zeigt. Hierbei fest mit dem linken Bein drücken, während sich der Fuß am Mast dreht. Dann mit der linken Hand den Mast möglichst weit unter greifen. Bei der Rückwärtsdrehung ist der Druck mit dem linken Bein entscheidend. Sobald der Oberkörper wieder in Richtung Mast zeigt wird die rechte Hand in die normale Kletterposition gebracht.

### 7/ Fortgeschrittenere figuren

#### Geschwungene Pirouette



## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

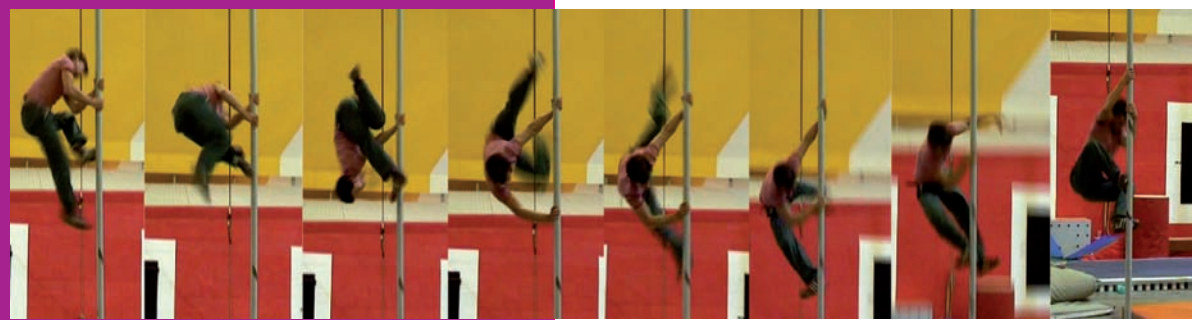
Diese Figur basiert auf der Rückwärtsdrehung. Der Unterschied besteht darin, dass die Füße nicht am Mast bleiben sondern durch die Luft schwingen. Die Drehung wird mit einer einzigen Hand am Mast beendet, indem die Beine zum Mast schwingen und erneut fixiert werden. Die obere Hand muss zu Beginn umgreifen.

### Pirouette zum seitlichen Hüfthang



Aus der gegrätschten Halteposition heraus werden bei Unterstützung des Körpergewichts durch die Armhalte die Beine verdreht, um die Pirouette einzuleiten. Hierbei wird der obere Arm schnell an den Mast bewegt, um sicherzustellen, dass der Körper am Mast bleibt. Sobald der Oberkörper nach unten gerichtet ist (Bild 3) wird der linke Arm vor den Mast bewegt und die Knie zum seitlichen Hüfthang angezogen. Wenn die Halteposition erreicht ist, wird die andere Hand um die Stange herumgeführt, um wie die andere Hand auch die Knie zu umfassen.

### Radschlagen



Das Radschlagen wird aus dem Affenaufgang heraus entwickelt. Während das eine Bein (hier das rechte) ausgelegt wird, wird der rechte Arm nach unten an den Mast geführt. Dann werden die Beine nacheinander wie eine Fortsetzung des Affenaufgangs über den Kopf geführt. Die obere Hand bleibt am Mast bis der rechte Fuß wieder am Mast ist. Dann wird das andere Bein nachgeholt und die obere Hand von der unteren abgelöst. Diese Figur kann zunächst auch auf dem Boden geübt werden:

### Vorbereitende Übungen für das Radschlagen am Mast





## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast

- Außerdem kann die Figur mit der folgender Hilfestellung unterstützt werden:  
Unterstützung für das Radschlagen am Mast



- Pirouette



Zunächst wird das eine Bein dynamisch nach unten und gleich anschließend wieder nach oben geführt, wobei das Standbein den Körper hochdrückt und die Arme den Körper hochziehen. In dieser Bewegung wird die Schulter eingedreht, wobei die Zughand dafür sorgt, dass der Körper nahe am Mast bleibt. Beim erneuten Fassen des Mastes wird das eine Bein am Mast fixiert. Die Führungshand fasst immer zuerst den Mast. Diese Figur sollte zunächst als Abgang von geringer Höhe geübt werden, so dass der Schüler auf der Sicherheitsmatte zu stehen kommt. Wenn der Schüler geübt und sicher so auf der Matte landet, dass er den Mast nach der Drehung erneut greifen könnte, kann die Pirouette am Mast geübt werden, wenn auch zu Beginn noch in geringer Höhe.

### 8/ Akrobatik an zwei masten

Einige Nummern benötigen zwei chinesische Masten. Nachfolgend sind deswegen ein paar Möglichkeiten aufgezeigt, die Masten zu wechseln. Der Abstand zwischen den Masten ist natürlich variierbar und hängt nicht zuletzt von persönlichen Präferenzen ab. Für Demonstrationszwecke ist der Abstand von 1,9 m genügend, er ist gerade groß genug, damit der Akrobat von einem Mast zum anderen springen muss.

- Sprung mit halber Drehung, gehalten mit Händen und Beinen



Diese Übung kann in Teilschritten gelernt werden:

## Teil 3/ Grundübungen am Chinesischen Mast



### Vorbereitung auf den Sprung mit halber Drehung

#### Schritt 1, Sprung am Mast

- Die Arme werden voll ausgestreckt, der Körper wird geradewegs nach oben gebracht
- Die Elastizität der Stange ausnutzen, besonders in der Mitte
- Versuchen, am zweiten Mast höher zu landen, damit der Sprung weicher abgefangen werden kann



#### Schritt 2, Sprung als Abgang

- Mit dieser Übung wird sichergestellt, dass der Körper gerade bleibt und genügend Höhe erreicht wird
- Auf der Sicherheitsmatte kann eine Markierung in der entsprechenden Entfernung zum später tatsächlich vorhandenen Mast angelegt werden

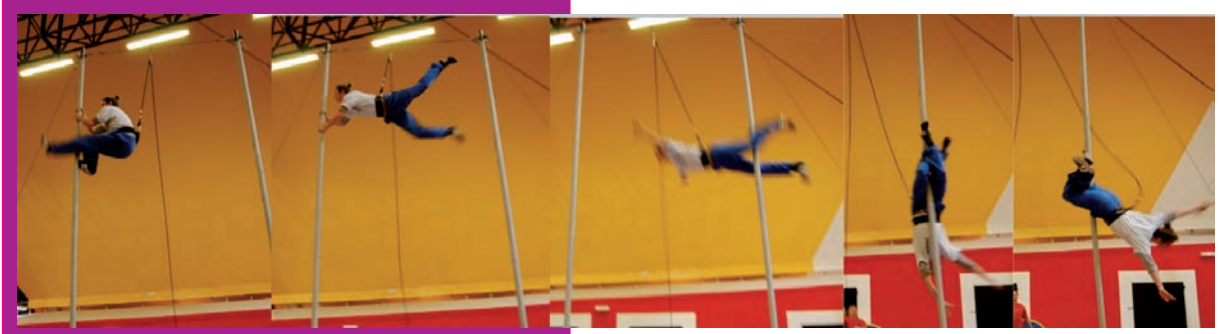


#### Schritt 3, Sprung mit halber Drehung als Abgang

- Der Schüler soll hier lernen, in der korrekten Position zu landen, um den anderen Mast greifen zu können



### Sprung, gehalten mit den Beinen (fortgeschritten)



Der Schwung des freien Beins wird dazu benutzt, ein Anfangsmoment für die Bewegung zu erzielen. Die Hauptbewegung wird allerdings durch ein kräftiges Abstoßen mit den Armen erreicht. Der Kopf muss oben bleiben und die Brust höher als der Körper. Das Bein, dass zuerst um den Mast geht, wird angewinkelt, aber nicht am Mast fixiert. Wenn das zweite Bein um den Mast geht, muss der Oberkörper die Bewegung zur Stange abfangen.

### Vorbereitung auf diesen Sprung

- Der Schüler sollte in der Position landen, in der er den zweiten Mast mit den Füßen fängt
- Auf der Sicherheitsmatte kann eine Markierung angebracht werden, um die Entfernung zum zweiten Mast zu kennzeichnen

