

Station 3 KIPPAUFSCHWUNG

RECK

Level 1 + 2

Aufstemmen mit dem Seil

Hang am Reck – ein Fuß hängt in einem Seil – Bein-Rumpf-Winkel ca. 90° – mehrfach vor und zurück schaukeln → an Höhe gewinnen – im Rückwärtspendeln Abdruck im Seil nach oben – schnellkräftiges Schließen des Arm-Rumpf-Winkels zum rechten Zeitpunkt – Hüfte an die Reckstange drücken – im Stütz enden.



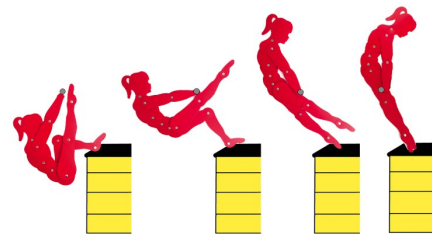
Level 3 + 4

Einbeiniges Aufstemmen

Ein Bein angewinkelt auf dem Kasten – anderes Bein gestreckt an der Reckstange – leichter Abdruck vom Kasten nach hinten-oben – oberes Bein an der Stange senkrecht nach oben-vorne schieben, ohne sich von ihr zu lösen – Arm-Rumpf-Winkel schließen – Aufstemmen in den Stütz.



Zwei Sicherungen:
Unterstützung am hinteren Oberschenkel
und unterem Rücken



Level 5 + 6 + 7

Liegehangkippe

Gesäß auf dem Kasten – Arme gestreckt am oberen Holm – Körper liegt gestreckt oder leicht überstreckt – Beine schnellkräftig zur Reckstange in den Kipphang führen – Zurückpendeln und Hüfte strecken – Beine schieben nach oben – Abbremsen der Streckbewegung – mit gestreckten Armen. Aufstemmen in den Stütz.



Zwei Sicherungen vor dem Reck:
Unterstützung am hinteren Oberschenkel und
unterem Rücken.
Dritte Sicherung hält den Kasten.



Level 8 + 9 + 10

Laufkippe

Stand vor dem Holm – leicht anspringen – Schritt unter der Stange – Hüfte und Brustbein schieben nach vorne – Füße werden an die Stange gebracht → **Anristen zum Kipphang** – Hüfte wird gestreckt – Beine an der Stange entlang nach vorn-oben schieben → **Pendelverkürzung** – Hüftstreckung abbremsen – Hüftwinkel fixieren → **Impulsübertragung** – schnelles Schließen des Arm-Rumpf-Winkels – Aufstemmen der Arme in den Stütz.



Zwei Sicherungen vor dem Reck:
Unterstützung am hinteren Oberschenkel
und unterem Rücken



Station 4 KIPPAUFSCHWUNG

BARREN

Level 3 + 4

Einbeiniges Aufstemmen

Ein Bein angewinkelt auf unterem Holm/Kasten – anderes Bein gestreckt am oberen Holm – oberes Bein am Holm senkrecht nach oben schieben, ohne sich von ihr zu lösen – leichter Abdruck vom unteren Holm/Kasten – Arm-Rumpf-Winkel schließen – Aufstemmen in den Stütz.



Zwei Sicherungen zwischen den Holmen:
Unterstützung am hinteren Oberschenkel
und unterem Rücken



Hinweis: den unteren Holm durch einen Kasten ersetzen. So kann der Abstand je nach Körpergröße variiert werden.

Level 5 + 6 + 7

Liegehangkippe

Gesäß auf dem Kasten – Arme gestreckt am oberen Holm – Körper liegt gestreckt oder leicht überstreckt – Beine schnellkräftig zur Reckstange in den Kipphang führen – Zurückpendeln und Hüfte strecken – Beine schieben nach oben – Abbremsen der Streckbewegung – mit gestreckten Armen Aufstemmen in den Stütz.



Zwei Sicherungen zwischen den Holmen:
Unterstützung am hinteren Oberschenkel
und unterem Rücken



Hinweis: den unteren Holm durch einen Kasten ersetzen. So kann der Abstand je nach Körpergröße variiert werden.



Level 8 + 9 + 10

Laufkippe am Reck

Wechsle zum Reck und übe dich an der Laufkippe.

Stand vor dem Holm – leicht anspringen – Schritt unter der Stange – Hüfte und Brustbein schieben nach vorne – Füße werden an die Stange gebracht → **Anristen zum Kipphang** – Hüfte wird gestreckt – Beine an der Stange entlang nach vorn-oben schieben → **Pendelverkürzung** – Hüftstreckung abbremsen – Hüftwinkel fixieren → **Impulsübertragung** – schnelles Schließen des Arm-Rumpf-Winkels – Aufstemmen der Arme in den Stütz.



Zwei Sicherungen vor dem Reck:
Unterstützung am hinteren Oberschenkel und
unterem Rücken

