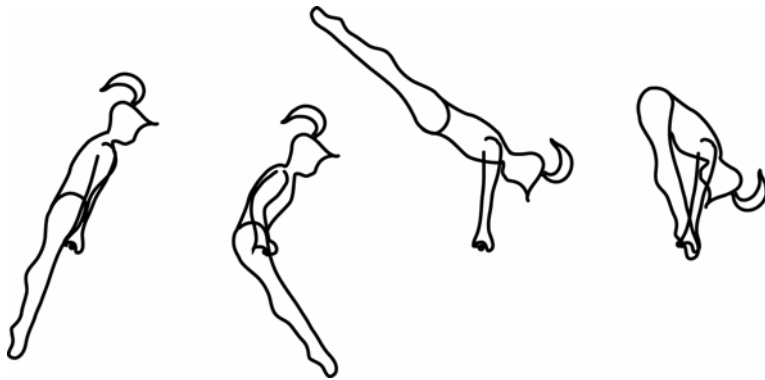


Reck: Stütz vl. Aufbücken oder Aufgrätschen



Technische Beschreibung

1. Stütz vl.
2. Schwung holen (Kurbet) zum Rückschwung (min. waagrecht)
3. Schultern stabilisieren und zusammenklappen des Körpers
4. Füße möglichst schmal auf die Stange setzen (die Beine sind in einem 80° Winkel zur Waagerechten)

Voraussetzungen

1. Stützkraft
2. Beweglichkeit im Hüftgelenk

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 6: Stützhang
2. Kernpose 4: Stütz vl.
3. Kernpose 9: Kurbet

Methodik

1. Stütz vl. Rückschwung zum Stand (der KSP bleibt möglichst lange über der Stange)
2. Stütz vl. Rückschwung und Aufbücken/Aufgrätschen mit Hilfestellung
3. Stütz vl. Rückschwung und Aufbücken/Aufgrätschen

Häufige Fehler

1. Höhe des Rückschwunges zu tief (min. waagrecht)
2. Körperschwerpunkt zu weit hinter der Stange