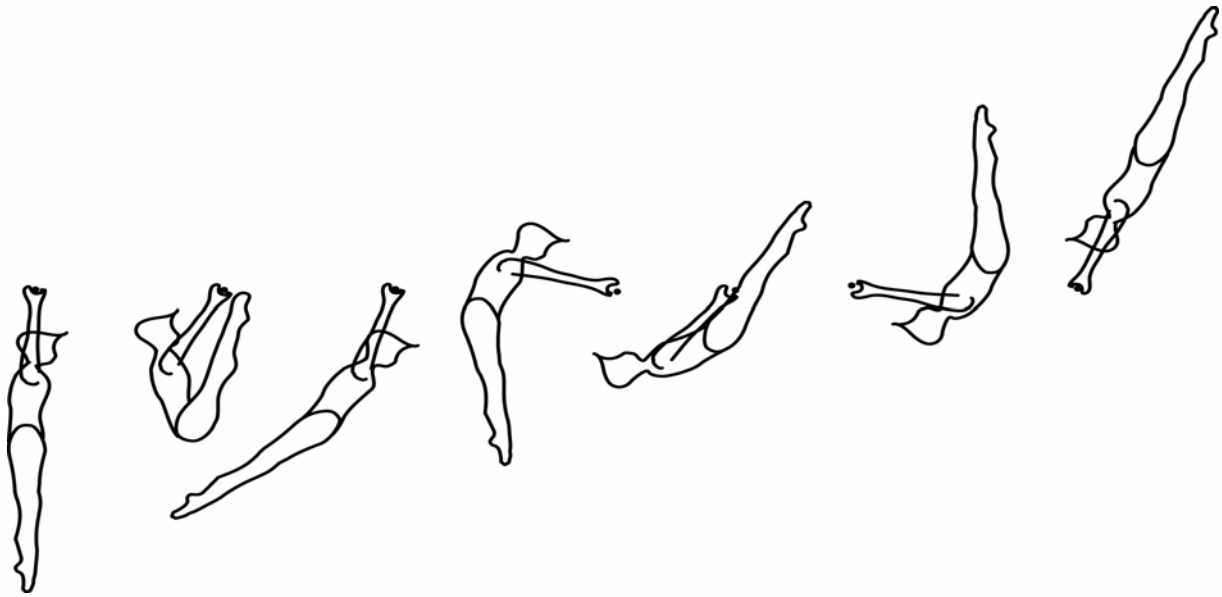


## Reck: Schwunganreissen/Konterschwung



### **Technische Beschreibung**

1. Ausgangslage: Hang
2. Heben der Beine
3. Kurbet zu C- Pose
4. Stemmbewegung der Arme und Posenwechsel zum Sturzhang gestr.
5. Unterschwung

### **Voraussetzungen**

1. Guter Griff
2. Hang
3. Kurbet (C- und C+ Pose)
4. Unterschwung

### **Fachgrundlagen GETU: Kernposen**

1. Kernpose 7: Sturzhang
2. Kernpose 8: Hang
3. Kernpose 9: Kurbet

### **Methodik**

1. Posen kontrollieren, auch dynamisch
2. Posen im Hang
3. Kurbet im Hang
4. Ev. Stemme rw mit Hilfestellung
5. Schwunganreissen mit Schläufli
6. Endform

### **Häufige Fehler**

1. Keine Stemmbewegung
2. Verlassen der Kernposen