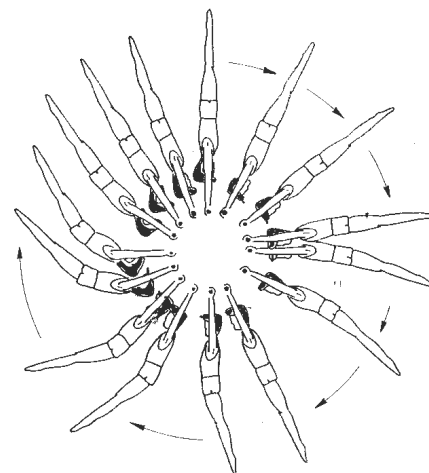
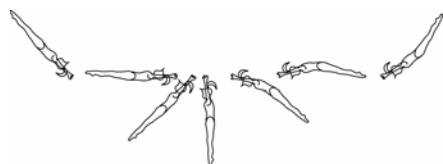


Reck: Schwingen, Riesenfelge

Vorschwing



Rückschwung



Technische Beschreibung:

1. Im Handstand aus Schultern KSP wegstossen, lang machen
2. Abschwung I- Position
3. Bei 1. Spannseil (siehe Spannrecks) in C+ Position
4. Bis zum senkrechten Hang Kurbet in C- Position
5. Wechsel zum Vorschwing Kurbet in C+ Position (beim 2. Spannseil)
6. KSP näher an Reckstange führen

Voraussetzungen:

1. gute Schulterbeweglichkeit
2. beherrschen der C-I-S Posen
3. Starker Rumpfbereich
4. korrekter Hang (Verengte, angenehme Griffbreite, Ohren zw. Armen, möglichst max. Körperlänge)
5. Orientierungsgefühl
6. (für Riesenfelgen) Schwingen

Fachgrundlagen SPIELTURNEN; GETU/KUTU/TRAMPOLIN:

1. SPIELTURNEN: Baustein „Hangen“
2. Kernpose 2: Stand mit Hochhalte
3. Kernpose 3: Handstand (für Riesenfelge)
4. Kernpose 8: Hang
5. Kernpose 9: Kurbet

Methodik:

1. Vorbereitende Übungen wie C-I-S und Kurbetbewegung
2. Schwingen mit Leiterhilfe oder Schlaufen
3. Schwingen alleine
4. Riesenfelge mit Schlaufen
5. Endform Riesenfelge

Häufige Fehler:

1. Kopf nicht zwischen den Armen
2. Schulterwinkel
3. Hüftwinkel, statt Becken gekippt
4. Kurbetbewegung zum falschen Zeitpunkt