

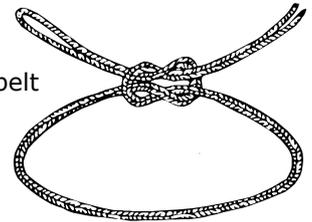
2.5 Sichern



Zeitverlust).

Das Sichern bei Drehbewegungen um die Körperquerachse verdient eine besondere Aufmerksamkeit. Hier sollten nicht nur die herkömmlichen Sicherungsgriffe Anwendung finden. Saltogurte in Verbindung mit Deckenlengen bieten eine größtmögliche Sicherheit.

Weiterer Behelf: ein Sprungseil wird doppelt genommen und mit einem Kreuzknoten um die Hüfte gebunden (Vorteil: schneller Wechsel ohne

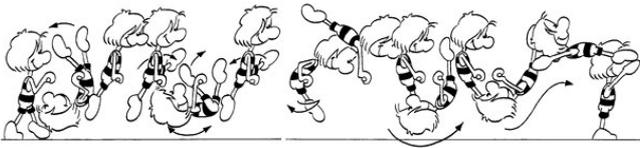


3 Reck

3.1 ÖLTA

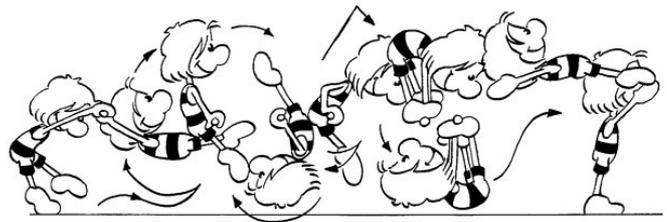
<p>Reck [hüfthoch] Bronze Übung 1 [Mädchen und Buben]</p> <p>Sprung in den Stütz - Hüftabschwung</p>	<p>Reck [brusthoch] Bronze Übung 2 [Mädchen und Buben]</p> <p>Unterschwung (Schwungholen mit einem Bein erlaubt, deutlich steigende Hüfte !)</p>
<p>Reck [brusthoch] Bronze Übung 3 [Mädchen und Buben]</p> <p>Sprung in den Stütz - Rückschwung zum Niedersprung - Unterschwung</p>	<p>Reck [brusthoch] Silber Übung 4 [Mädchen und Buben]</p> <p>Hüftaufschwung - Rückschwung zum Niedersprung - Unterschwung</p>
<p>Reck [brusthoch] Silber Übung 5 [Mädchen und Buben]</p> <p>Hüftaufschwung - Hüftumschwung - Rückschwung zum Niedersprung - Unterschwung</p>	<p>Reck [brusthoch] Silber Übung 6 [Mädchen und Buben]</p> <p>Sprung in den Stütz - Einspreizen - Knie-Ab- und Aufschwung - Mühlumschwung - Ausspreizen - Hockwende, Flanke oder Hocke</p>

Reck [schulterhoch] | Gold | Übung 7 [Mädchen und Buben]



Hüftaufschwung – Einspreizen - Spreizkipfab- und aufschwung – Ausspreizen – Hüftumschwung vl. rw. - Unterschwung

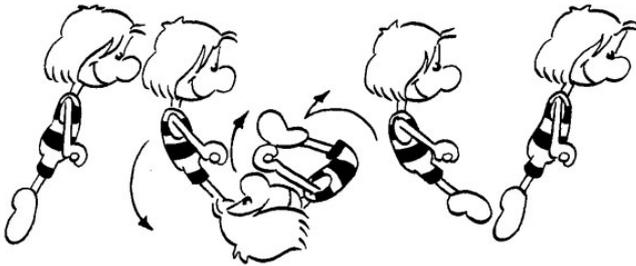
Reck [schulterhoch] | Gold | Übung 8 [Mädchen und Buben]



Laufkippe - Umschwung vorlings vorwärts - Aufgrätschen mit Unterschwung

Reck [schulterhoch] | Gold | Übung 9 [Mädchen und Buben]

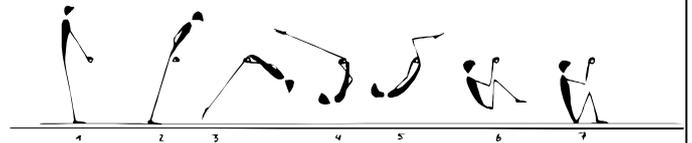
5-teilige Übung.



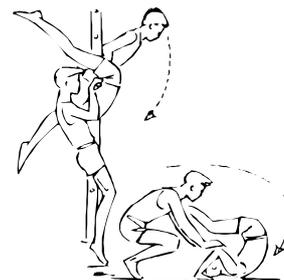
Pflichtteil: Rückfallkippe (= "Pendelkippe")

3.2 Hüftabschwung

Leg dich mit der Hüfte auf die Reckstange und mache eine Rolle vorwärts. Versuche mit angezogenen Knien (ganz leise) im Sitz zu landen.



Reckstange schulterhoch: Versuche ganz leise hinter der Stange zu landen.



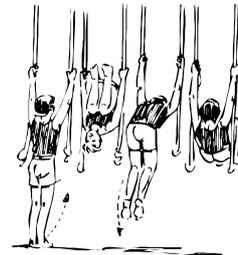
3.3 Hüftaufschwung



Überdrehen in den Hang rücklings (und wieder zurück)

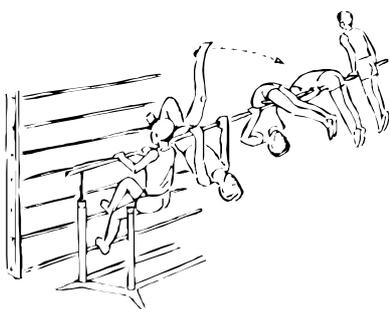
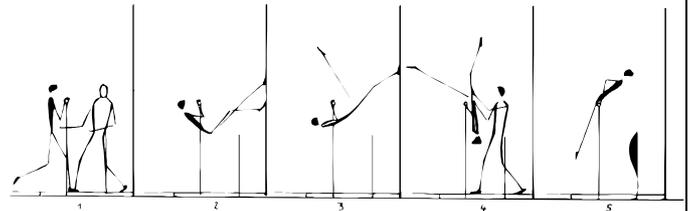
Aufschwung an den Ringen, Seilen, am Barren:

Bsp. Seile: Gehe in die Schrittstellung und greife schulterhoch an die Seile. Turne das hintere Bein schwingvoll nach vorne oben und spring mit dem anderen Bein kräftig weg. Turne so eine Rolle rückwärts.

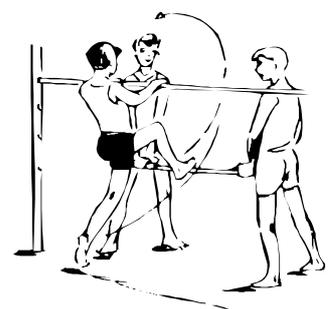


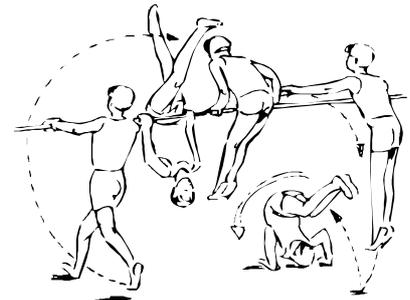
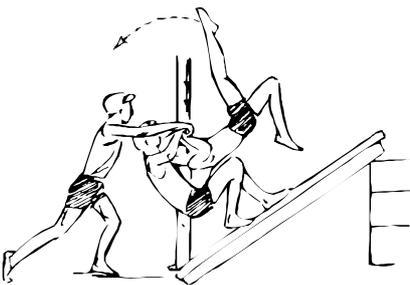
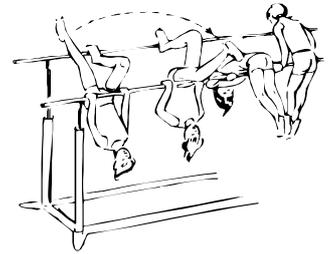
Barren an der Wand, ein Holm ausgehängt: Greife an den Holm und laufe die Wand hoch bis die Füße höher sind als der Holm. Schwinge ein Bein über den Holm und drücke dich mit dem zweiten ganz fest von der Wand weg.

Der Helfer drückt das Gesäß an den Holm

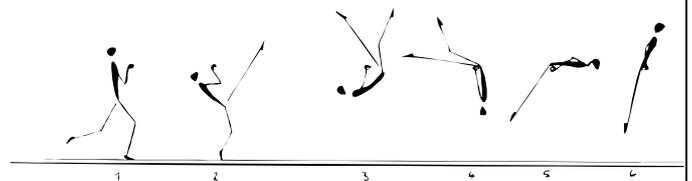
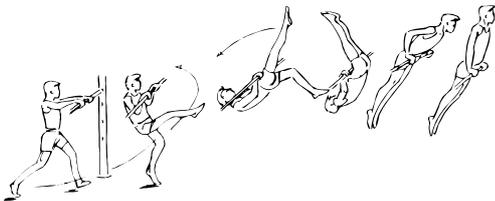


gleichzeitig sind dies sehr einfache Vorübungen für den Salto rw.





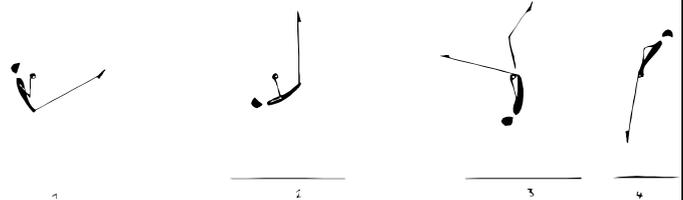
Zieh deine Schulter ganz nahe an den Holm, drücke dich mit einem Bein kräftig ab und schwinde das andere über den Holm.



Der Helfer drückt die Schulter hoch. Mit der zweiten Hand kann er auch die Hüfte zur Stange drücken.

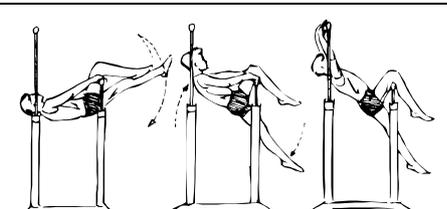
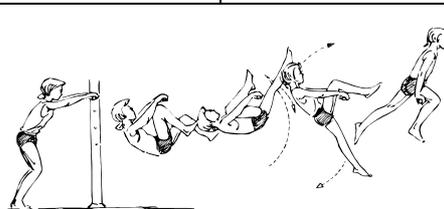
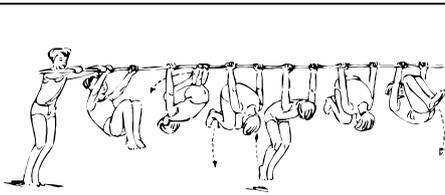
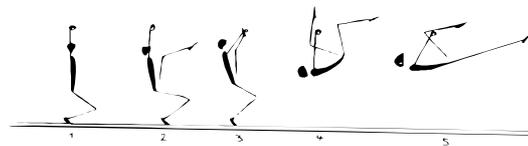


Wer kräftig genug ist kann die gleiche Übung mit beidbeinigem Absprung turnen.

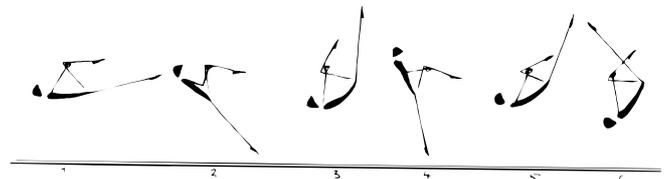


3.4 Kniehang Aufschwung aus dem Hockstand

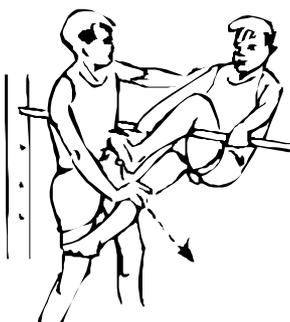
Hänge dich mit einem Knie an der Reckstange ein. Strecke das andere Bein, so dass der Körper mit dem gestreckten Bein eine Gerade bildet. Versuche nun hin- und herzupendeln.



... Schwinde das lange Bein nach unten und zieh beim 3. Mal mit den Armen an. Versuche über die Reckstange zu schauen.

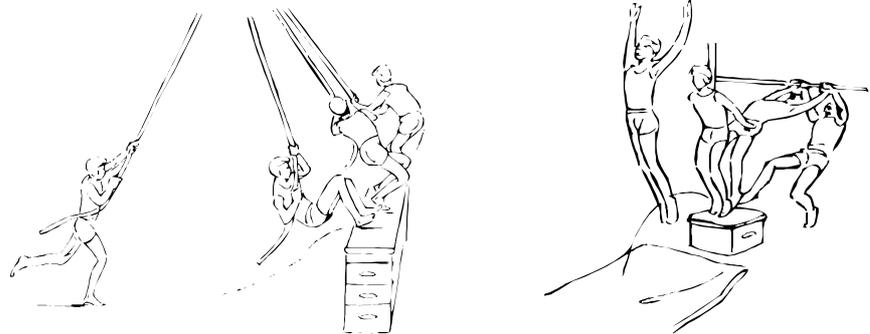


... ziehe den Oberkörper über die Reckstange, so dass du in den Stütz kommst.

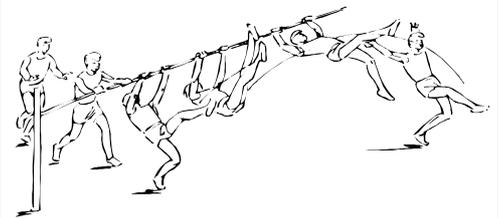


3.5 Felgunterschwingung - Hüftunterschwingung

Als Vorübung sehr gut geeignet sind die Seile: Schwingen auf einen Kasten, über eine Langbank, etc.



Hinweis: Eine Rohrisolierung – erhältlich im Elektrohandel – auf knapp Schulterbreite kürzen und über die Reckstange stülpen. Der Schüler greift rechts und links davon. (Falls er die Arme beugt und mit der Stirn der Stange nahe kommt, so entstehen zumindest keine schmerzhaften Verletzungen.)

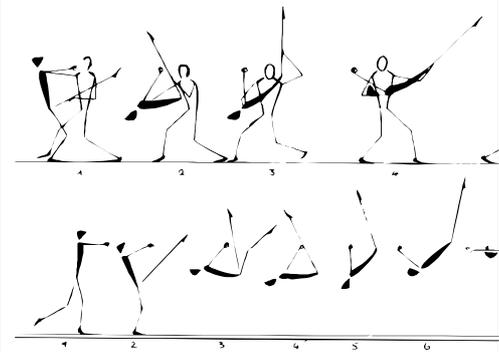
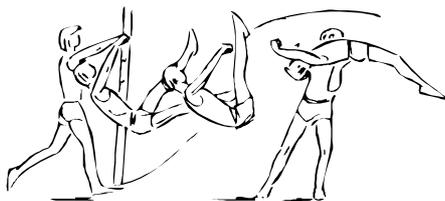


Kennenlernen der Felgbewegung:

Hole mit einem Bein Schwung. Wenn das Schwungbein fast in Reckhöhe ist, springe mit dem anderen Bein weg und versuche das Schwungbein einzuholen. Pendle vor und zurück.

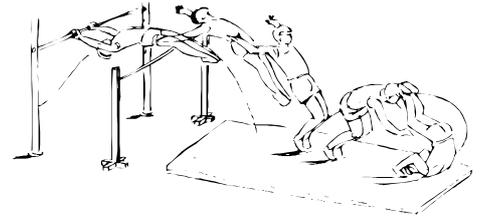


Stelle dich in Schrittstellung unter das Reck. Streck deine Arme! Schwinge das hintere Bein kräftig vor hoch und springe mit dem anderen Bein weg. Strecke die Hüfte und drücke die Reckstange nach hinten weg.



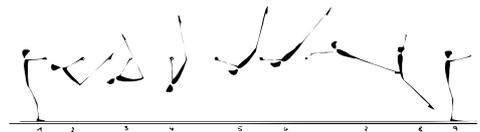
Zwei Schüler spannen eine „Zauberschnur“ oder halten eine Sprung-
schnur ganz leicht.

Versuche einen Unterschwing über die Schnur zu turnen.

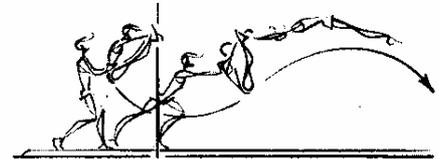
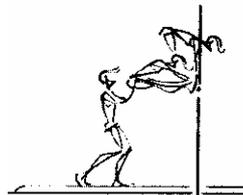
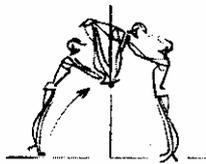


Unterschwing über eine Rohrisolie-
rung

Turne das gleiche mit beidbeinigem Absprung



Grätschunterschwing

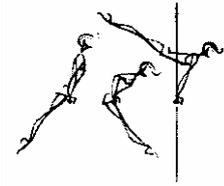
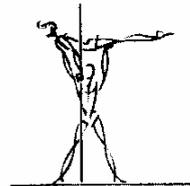
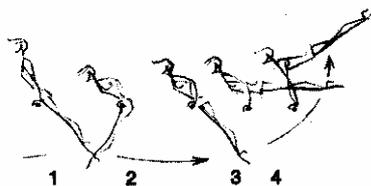


3.6 Hüftumschwung

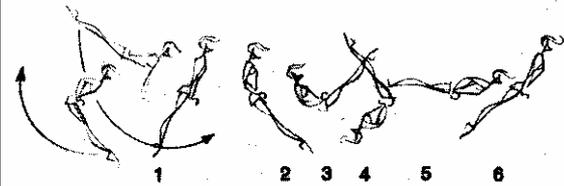
Vorübung: Aus dem Stütz:
Steige mit einem Bein an die
Wand und schwinde das
zweite Bein vorbei, so dass
du wieder in den Stütz
kommst. Mache diese Übung
mehrmals hintereinander.



Beuge den Körper in der
Hüfte und schwinde die
Beine kräftig nach hinten
oben. Drücke dabei die
Schulter nach hinten.

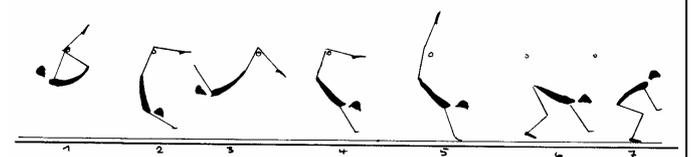
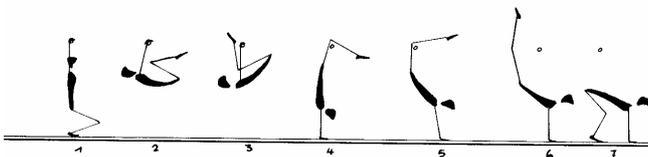
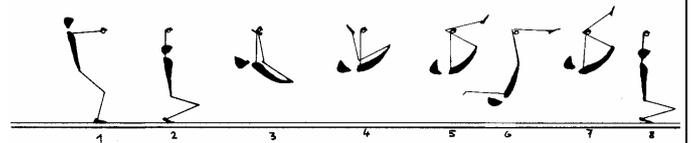


Nach dem Schwungholen bleibt der Körper gestreckt, bis die Hüften die Stange berühren. Klappe die Beine nach vorne und drücke die Schulter nach hinten. Drücke die Stange zum Körper.

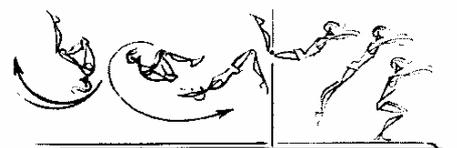


3.7 Kniehangabschwung (Napoleon)

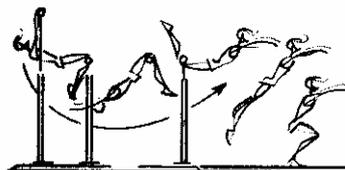
Gehe in die Hockstellung bis die Arme gestreckt sind. Steig mit den Füßen zwischen den Händen und der Reckstange durch und hänge dich mit den Knien ein. Löse die Hände und schaue hinunter. Greif wieder auf die Reckstange und bringe die Füße zurück in die Hockstellung.



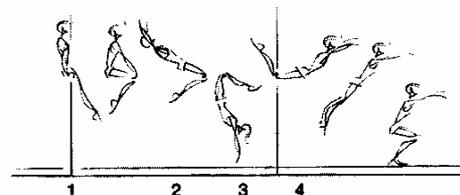
Drücke das Becken hoch, lasse mit den Händen los und schwinde deine Arme kräftig nach hinten. Sichern!



Anfänglich unbedingt an den Unterschenkeln gegen ein Öffnen sichern. Ebenfalls mit Sichern an den US, Elektrorohr über der Stange: Softball den vor und hinter dem Reck stehenden Partnern wechselweise übergeben.

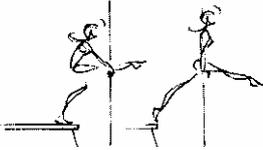
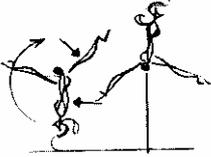
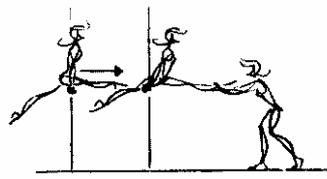


Hebe deinen Körper nach hinten, sodass die Reckstange in die Kniekehle rutscht. Drücke die Fersen kräftig zum Gesäß. Lass deine Hände los und schwinde Arme und Oberkörper in einem großen Bogen nach hinten. Dabei soll die Schulter deutlich schneller sein als das Gesäß



Beim Erlernen (solange gesichert wird) kann ein aufgeschnittenes Elektrorohr über die Reckstange montiert werden. Dadurch verhindert man „Reibungsschmerzen“ im Kniegelenk. Aber unbedingt immer sichern!

3.8 Mühlumschwung vw (Mühlwelle)

<p>Kammgriff. Stoße dich vom Kantendeckel in eine weite Quergrätschstellung</p>		<p>Dein Partner (Lehrer) drückt dich aus dem Hang an den mit den Pfeilen gekennzeichneten Positionen in den Stütz. Dabei versuchst du die Schultern immer nach hinten zu drücken.</p>		
				
<p>Spreizschritt mit Partnerhilfe. Partner zieht vor und schiebt zurück. Beim Vorziehen drückst du die Hüfte nach vorne.</p>				
<p>Schiebe die Hüfte nach vor bis der Oberschenkel des hinteren Beines die Reckstange berührt. Machen einen Riesenschritt nach vorne und bleibe dabei mit dem Oberkörper hinten.</p>				
				