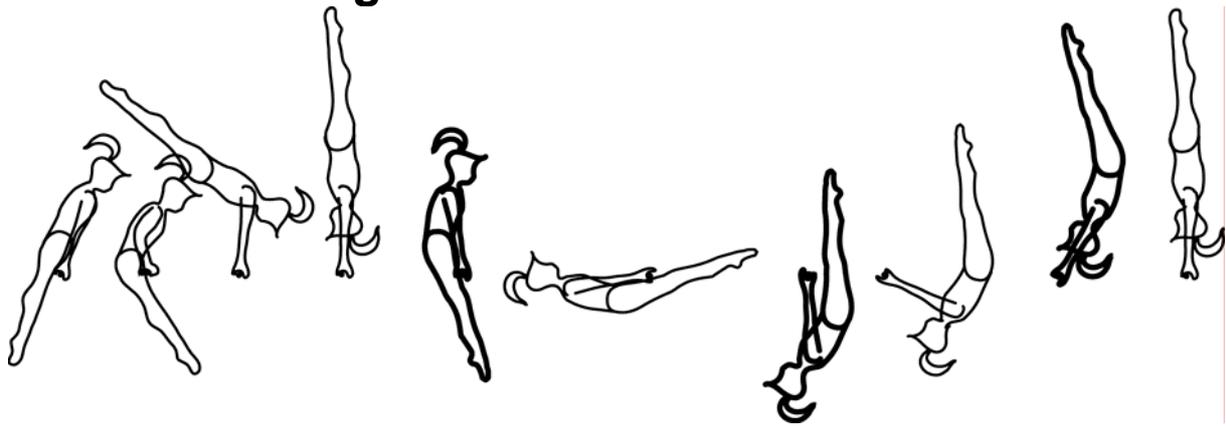


Reck: Freie Felge



Technische Beschreibung

1. Rückschwung zum Handstand
2. Stütz in C+ Pose
3. C+ Pose blockieren
4. Kerze/Sturzhang gestr.
5. C+ Pose blockieren, Isolationsbewegung der Arme
6. Endlage Handstand

Voraussetzungen

1. Felge rw. gestr.
2. Boden: Rolle rw. durch den Handstand
3. Bewegungsverwandschaft Felgen
4. Kraft Schultergürtel und Rumpfstabilisation

Fachgrundlagen GETU: Kernposen

1. Kernpose 6: Stütz
2. Kernpose 7: Sturzhang
3. Kernpose 3: Handstand

Methodik

1. Auf Matte C+ Pose und Isolationsbewegung
2. Rolle rw. durch den Handstand
3. Freie Felge mit Hilfestellung
4. Endform

Häufige Fehler

1. Isolationsbewegung zu schwach
2. Verlassen der Kernposen
3. Endlage wird nicht erreicht