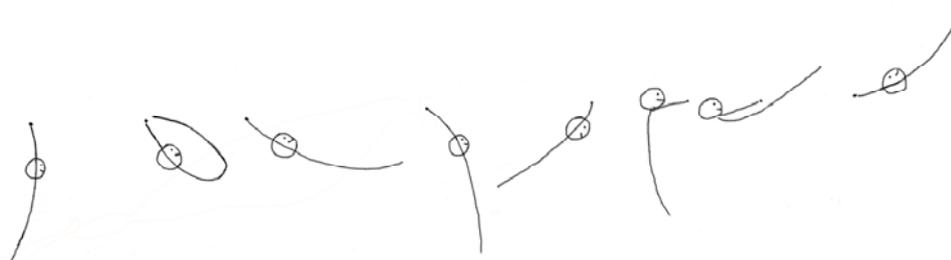


## Reck: Aus dem Hang: Schwungaufnahme – Gegenschwung



Ablauf der Bewegung:

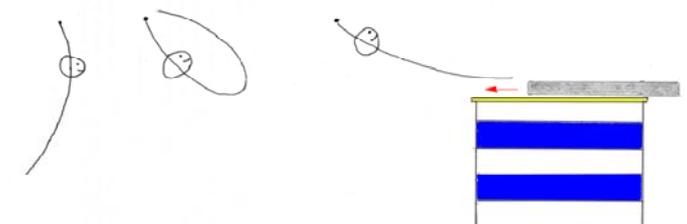
1. Kleine Überstreckung
2. Schliessen der Beine (Knöchel zu den Händen) in Position C+. Die Hüfte bleibt vor der Stange.
3. Dynamisches Öffnen des Rückens in Position C+. Verlängern des Körpers und in Position C-.
4. Position C- beim Durchgang unter der Stange halten
5. Dann durch ein „Abdrücken“ von der Stange in Position C+.
6. Schliessen der Schultern, um den Körper in die Position C+ an der Stange zu führen
7. Unterschwingung unter der Stange, die Bewegung endet nach dem Schwung vorwärts in der Position C+, die Schultern befinden sich mindestens auf der Höhe der Stange.

Schwierigkeit der Bewegung:

1. Beherrschen der Positionen C+ und C- in den Schwungphasen
2. Schliessen der Beine (Bauchmuskeln) und dynamisches Öffnen durch den Rücken
3. Schliessen der Schultern und Einleiten des Unterschwungs

Methodik:

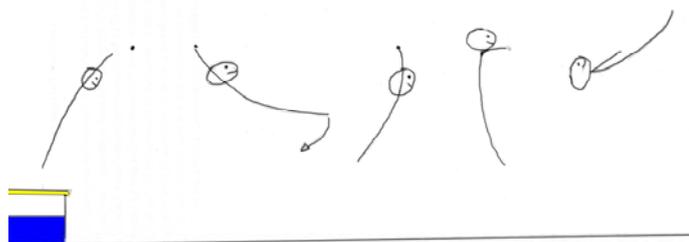
1. Erlernen der Überstreckung im Hang am Reck
2. Schliessen der Beine im Hang an der Sprossenwand. C+ Schulter – dynamisches Schliessen
3. Dynamisches Öffnen, der Rücken initiiert die Öffnung, die Hüfte werden nach vorne geschoben



4. Nur  
unter der Stange: Beginn in der Position C+, Hände an der Stange, Beine wegdrücken, die Hüfte dynamisch zur Stange führen, Schultern lösen und Schwung rückwärts.



5. Schliessen und Unterschwingung: Ab einem Schwedenkasten Sprung in den Hang, Schwung vorwärts in C+, Überstreckung, Wechsel in C- und heben, abstossen der Arme und Unterschwingung



## 6. Endgültige Form

Wichtige Punkte:

1. Die Bewegung beginnt im Hang
2. Die Bewegung endet vorlings in der Position C+
3. Die Schultern sind am Ende der Bewegung mindestens auf der Höhe der Stange

Hilfe:

Einerseits um das Erlernen zu erleichtern, aber vor allem um die Anzahl Wiederholungen erhöhen zu können, wird geraten, mit Handschutz zu arbeiten (vom Typ Arbeitshandschuhe). Für die letzten Lernformen und das Erlernen der endgültigen Form wird die Verwendung von Reckriemen empfohlen.

Diese Hilfsmittel geben dem Turner grössere Sicherheit beim Schwung rückwärts im Anschluss an die Bewegung.