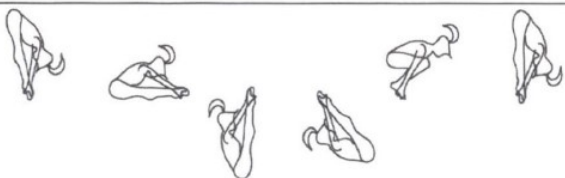


Abgänge am Hoch- und Tiefreck

Einführung:

- Ablauf (20min Umschwünge / 20min Unterschwünge / 20min Fleurier)

Bückumschwünge rw. und vw. (40415 und 40416)

40415	Bückumschwung rw. im Ristgriff De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire en arr.
6	

40416	Bückumschwung vw. im Kammgriff De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises palm.: élan circulaire en av.
6	

Technik:

- Zu Beginn den KSP möglichst weit weg von der Stange bringen. Durch anziehen der Beine wird der KSP näher an die Drehachse (Stange) gebracht um den Schwung zu generieren.
- Das Verkürzen sollte aus einem aktiven Einrollen bestehen.
- Die Verkürzung erfolgt unterhalb der Stange, ist jedoch von diversen Faktoren wie Hebel, Timing und Technik beeinflussbar.
- Die Hockposition erfolgt mit Rundrücken
- Endpose: Beim Bückumschwung vw. ist der KSP leicht nach der Senkrechten (Beine über Stange), beim Bückumschwung rw. ist der KSP leicht hinter der Senkrechten (Schultern über Stange).

Tipps und Tricks:

- Bückumschwung rw. zuerst üben
- Athlet darf nur wenig halten mit den Händen und soll diese aktiv mitdrehen
- Stabile Fussgelenke (Flex)
- Bei Vorwärts Stange eher bei Ferse / Rückwärts die Stange eher bei Vorfuss

Vorübungen:

- Anziehen-Strecken am Boden
- Langsam mit Helfen
- Mit Stab am Boden rollen

40419	7/8 Grätsch- oder Bückumschwung ww. mit Griffwechsel De la fermeture carpée écartées ou j. serrées, les pieds sur la barre, prises palm.: 7/8 élan circulaire en av. avec changement en prises dors.
5	

Technik:

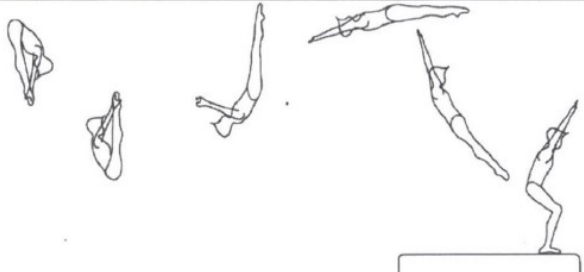
- KSP muss auf mindestens 45° sein beim Umkehrpunkt.
- Füße stabil halten und mit den Armen den KSP so weit wie möglich an die Stange bringen

40418	Bückumschwung rw. im Ristgriff in Spagatposition De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire en arr. au grand écart
7	

Technik:

- Beine müssen mindestens 120° gespreizt sein.
- Auf der Stange müssen die Beine wieder geschlossen sein.
- Das Bein an der Stange darf angezogen werden wie beim Bückumschwung rw.

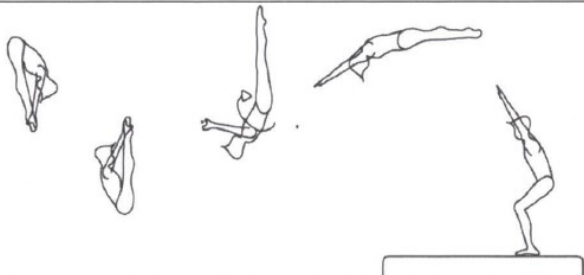
Bückunterschwung zum Niedersprung (40311)

40311	Bückunterschwung zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre à la station
6	

Technik:

- Lange an Stange bleiben und aktiv verlängern über Kerze/C+ ins C-, Landung über C+.
- Wie im Bogenschiessen: Je mehr der Bogen gespannt wird umso besser fliegt der Pfeil.
- KSP muss mindestens auf Stangenhöhe sein.
- Die C+ Position (zweitletztes Bild) erfolgt bildlich zu früh.


Bückunterschwung mit 1/2 Dr. zum Niedersprung (40316)

40316	Bückunterschwung mit 1/2 Dr. zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour à la station
7	

Technik:

- Grundvoraussetzung ist 40311
- Verlängern ins I und über C+ die Drehung beenden.
- Drehung muss auf der horizontalen beendet sein.

Bückunterschwung mit Bücken zum Niedersprung (40318)

40318	Bückunterschwung mit Bücken zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre avec mouvement de fermeture du corps (carpé) à la stat.
7	

Technik:

- Mit den Beinen steiler und „stehen lassen“.
- Kurbet von C- zu C+ und anbücken.
- Schnelles öffnen ins C+, die gesamte Öffnung muss vor der Landung erreicht sein.