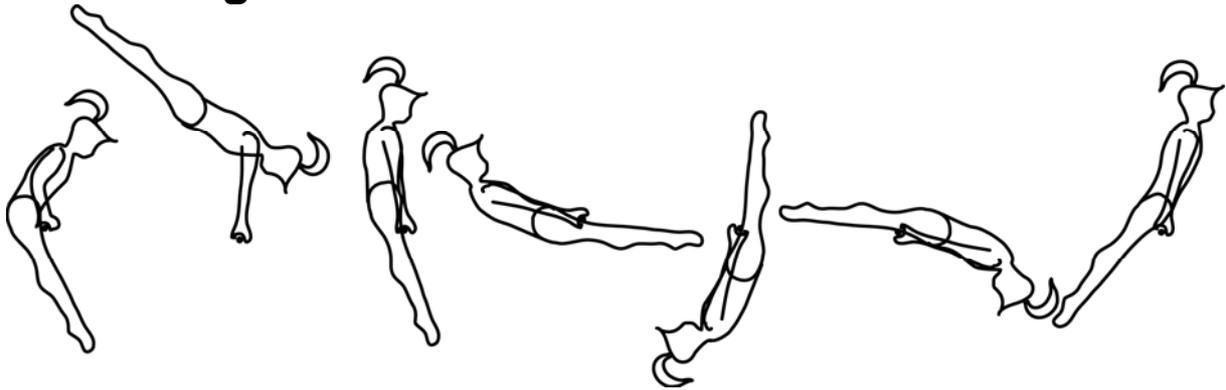


## Reck: Felge rw.



### **Technische Beschreibung**

1. Rückschwung im Stütz
2. Stütz in C+ Pose
3. C+ Pose blockieren
4. Sturzhang gestr. (Kerze)
5. „Aufrichten“ zur Endlage im Stütz

### **Voraussetzungen**

1. Rückschwung im Stütz
2. Felgaufschwung
3. Felge rw. geh.
4. Boden: Rolle rw.
5. Bewegungsverwandschaft Felgen
6. Kraft Schultergürtel und Rumpfstabilisation

### **Schlüsselpositionen (Kernstellungen mit Kernposen)**

1. Kernstellung 4: Liegestütz vl in C-Pose
2. Kernstellung 6: Stütz in C+Pose
3. Kernstellung 7: Sturzhang in C+Pose
4. Kernstellung 6: Stütz in C-Pose

### **Kernbewegungen**

1. Kurbet
2. BAD
3. Aufrichten

### **Methodik**

1. Felgaufschwung mit Kasten/schiefe Ebene
2. Felgaufschwung
3. Felge rw. geh.
4. Felge rw. gestr. mit Hilfestellung
5. Endform

### **Häufige Fehler**

1. Verlassen der Kernposen (Kopf im Nacken)
2. Verlassen der Kernposen (geb. Körperhaltung)
3. Hüfte verlässt die Stange