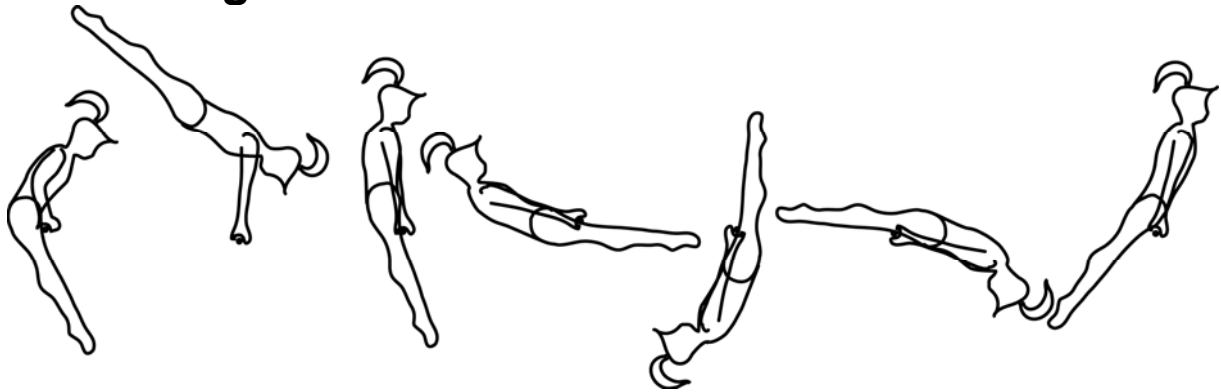


Reck: Felge rw.



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