Felge rw. und Unterschwung

Felge rückwärts

1. Technische Aspekte

I	C+	I / C-	C+	C+	C+	C+	I		

Kernpunkte:

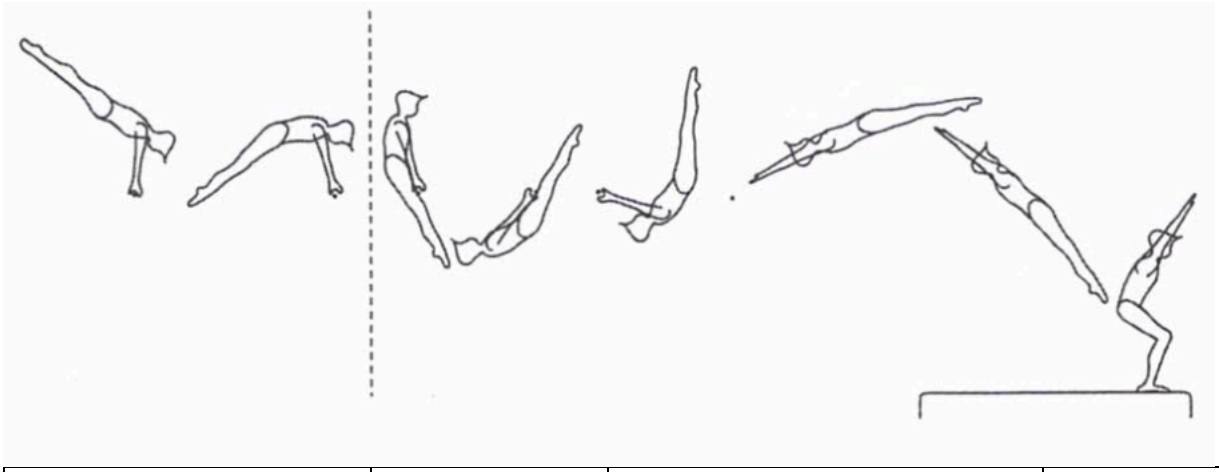
- Aktives Ausstossen, Hüfte/Beine an Stange bringen, C+ halten, öffnen zum Bremsen
- Rückschwung (vgl. rote Linie)

2. Vorübungen

C+ nach hinten fallen lassen	Ablauf mit Leiterhilfe	Felge rw. mit Seil	Ausstossen üben	Endform mit Leiterhilfe
Im C+ mit Stab in der Hand nach hinten fallen lassen. Jemand fängt TI/TU auf.	Ganz langsam ums Reck drehen und Pose immer halten.	2 Varianten: - Um Hüfte (vgl. Bild) - mit einem Fuss hineinstehen	Mit zwei Kasten wird ein V aufgestellt, so dass der Rückschwung auf die Kasten geturnt werden muss. Reckhöhe kann je nach Können variiert werden.	Felge rw. mit Rückschwung und Leiterhilfe turnen. → Drehgriff oder Stützgriff zum Sichern

Unterschwung

3. Technische Aspekte



I / C- C+	C+ C+	C+ C- I

Kernpunkte:

- Aktives Ausstossen, Hüfte/Beine an Stange bringe, C+ halten, aktives Öffnen des Arm-Rumpfwinkels, C- halten
- Rückschwung vgl. Felge rw.

4. Vorübungen

Unterschwung über Seil	Unterschwung mit Booster	Unterschwung auf Mattenstappel	Unterschung mit Leiterhilfe	Doppelfelge
Das kann mit oder ohne Leiterhilfe gemacht werden. Man kann auch über eine Stab oder Unihockeyschläger den Unterschwung machen.	Ist eine etwas anspruchsvollere Übung. Ziel wäre es, dass ein Rückschwung geturnt wird und dieser anschliessend in den Unterschwung geht.	Wichtig ist hier, dass man auf die Positionen achtet. Mit Keil kann dies noch besser geschehen.	→ vor der Reckstange sichern mit einem Dreh- bzw. Stützgriff, wenn man mit Felge rw. kominiert.	Darauf achten, dass die Positionen gut gehalten werden und die Schulter nach hinten geht.