

Übungssammlung – Mögliche Aufbauübungen pro Phase:

Phase Vorschung

1. Vorschung auf rollender / rutschender Unterlage

- Reck auf gut Schulterhöhe
- Vorschung übertriebenes C- vermeiden



2. Vorschung ohne Bodenkontakt → Ein Ziel mit den Füßen anvisieren / antippen

- Ausgangsposition auf Position achten → Vorschung → Ende in Ausgangsposition



3. Vorschwing mit Gummiband

- Mehrmalige Wiederholung / Position im Vorschwing halten



Phase Einklappen

4. Klappmesser mit Reutherbrett an der Sprossenwand



5. Einklappen auf Kasten

- Auf Ausgangsposition achten
- Langsame und kontrollierte Bewegung



6. Einklappen am Stufenbarren

- Langsame und kontrollierte Bewegung mit Kraft
- Oberkörper soll rund bleiben, der Kopf zwischen den Ohren (2. Bild ist nicht optimal)



Phase Sturzhang / Strecksturzhang (öffnen zur Kerze)

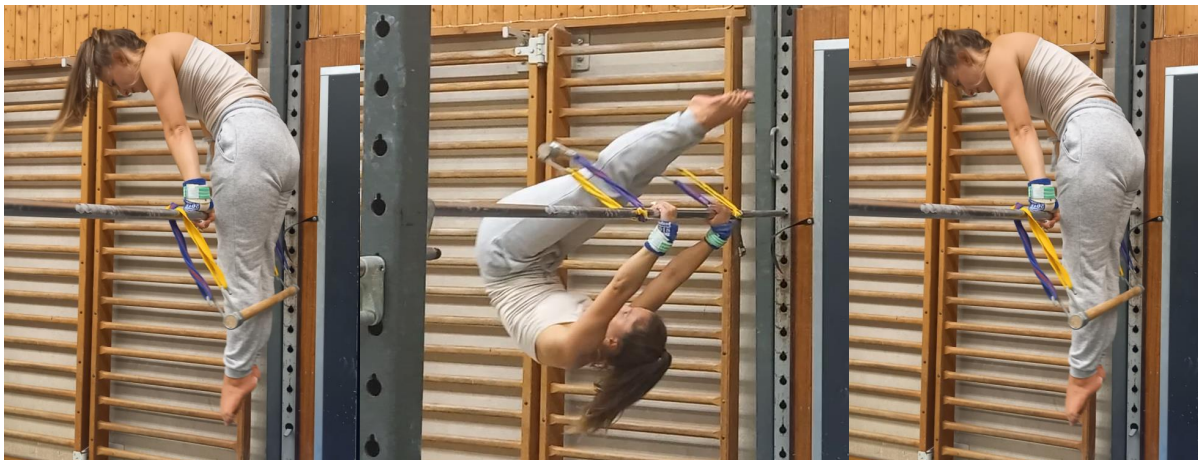
7. Sturzhang → Kerze → blockieren auf Schwedenkasten

- Zuerst langsame kontrollierte Bewegung, mit mehr Übung schneller werden
- Position C+ und Hände an der Hüfte bis zum Ende halten



8. Fallkippe mit Trapezstange

- Grosses C+ zum Start / Stange auf Höhe der Waden
- Etwas Druck auf Trapez geben



9. Füsse an Kasten hochschieben

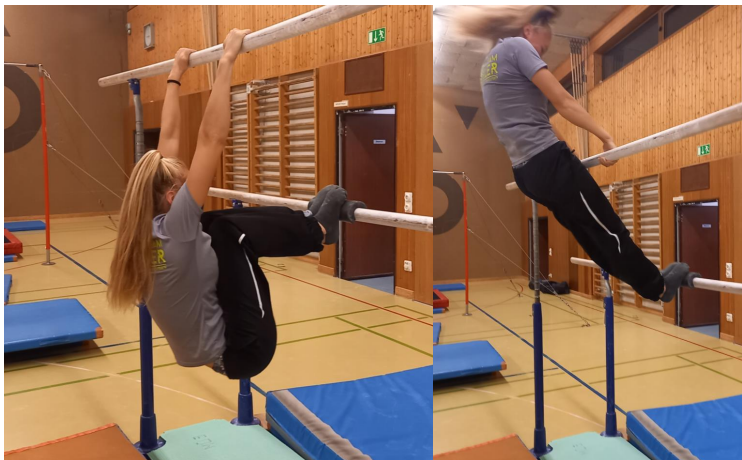
- Langsame, geführte Bewegung



Phase Stützen

10. Zugstemme am Stufenbarren

- Mit Schwung
- Arme aktiv zum Körper drücken



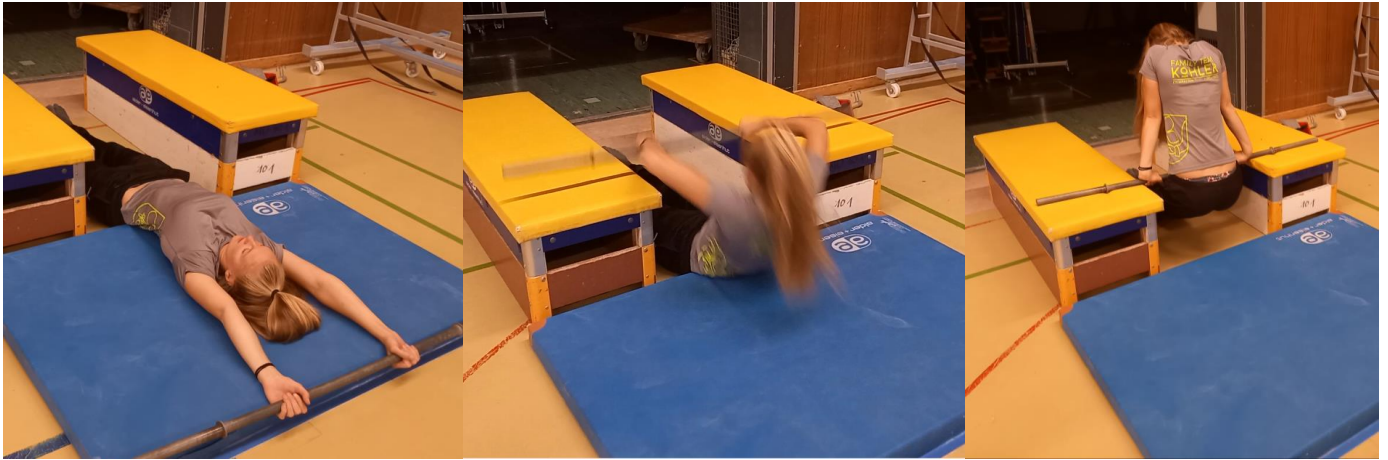
11. Stütz vl → Trampolin → Stütz vl.

- Spannung im Rumpf während ganzer Bewegung
- Arme aktiv zum Körper drücken
-



12. Hochdrücken zum Stütz

- Mit Schwung
- Mehr eine «Rettungs-» resp. Kraftübung keine Technikübung



Phase Rückschwung

13. Kippe mit Stopp auf zwei Kästen

- «zwingt» Turner / Turnerin in ein C+ Pose und Schultern vor der Stange
- Relativ anspruchsvoll

