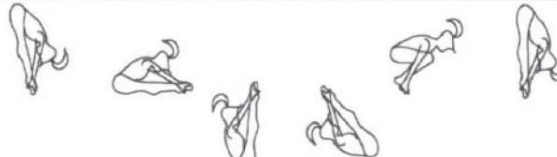


Reck – Bückumschwung vw / rw

Ziel : Fokus Aufbau / Technik Bückumschwung vw / rw
Material : 4x Reck, dünne Matten, 16er Matten, 40er Matten, Stab, Bänkli

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	

Technischer Ablauf

1. Stütz rücklings leichtes C-
2. Aufhocken
 - 2.1. Im Kammgriff für vw
 - 2.2. Im Ristgriff für rw
3. Ausstrecken der Beine (Richtung 12Uhr)
4. ca. 250° Drehung um die Stange
5. Aktives anziehen der Beine
6. Dynamisches strecken der Beine (Richtung 12Uhr)

Voraussetzungen

- Beweglichkeit > Kopf zu den Knie gerichtet
- Aufhocken auf die Stange > Arme gestreckt und Schultern nach unten schieben
- Dreh – Gefühl > stets runder Rücken und Kopf zu den Knie
- Timing > aktives beugen und strecken der Knie > Hüft über und nicht zur Stange bringen

Aufbau Beweglichkeit

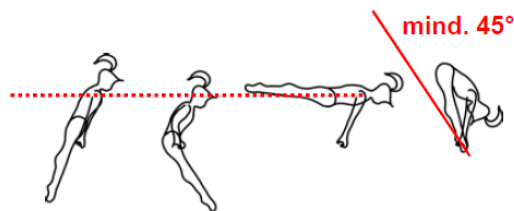
- Anstirnen auf dem Langbank mit Stab
- Hangen am Reck mit Beinen an der Stange
- Anstirnen am Boden und Zehen strecken

Aufbau Aufhocken

- Aufhocken am tiefen Reck mit Leiterhilfe
- Aufhocken am tiefen Reck und Knie durchstrecken auf dicke Matte
- Aufhocken und Knie durchstrecken langsames Senken mit Leiterhilfe

Als Alternative > Aufbücken

- Stütz vorlings und Ausstossen auf Schulterhöhe
- Am Boden Liegestützposition und aktives Kurbet im Rumpf, Füsse zu den Händen und abrollen
- Ausstossen und Aufbücken am Reck mit und ohne Leiterhilfe



Aufbau Drehgefühl

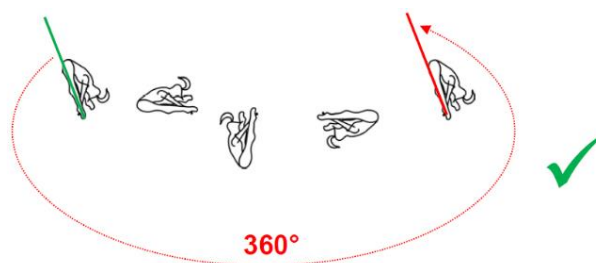
- Bückumschwung vw $\frac{3}{4}$ und Niedersprung zum Stand mit 16er Matte
- Bückumschwung vw $\frac{7}{8}$ mit Griffwechsel mit 16er Matte
- Griffwechsel mit Füsse drücken > Vorübung Füsse an Sprossenwand

Timing

- Ganzer Bückumschwung mit Knie anziehen mit Leiterhilfe
- Ganzer Bückumschwung mit Knie über Fersen ziehen > Runder Rücken Vorübung am Boden Katzenrolle
- Mehrmaliges Drehen und Tempo steigern
- Das gleiche Rückwärts mit demselben vorgehen

Hinweise

- Körperschwerpunkt weit weg von Stange
- Aktives Knie anziehen > Beschleunigung der Rotation durch Veränderung des Körperschwerpunkts
- Element ist erst bei 360° fertig geturnt > Achtung Elementen-Kombinationen
- Hilfestellung bei vw hinter der Stange, bei rw vor der Stange > Sicherung eines Hangelenks



Fazit und Abschluss, Take home Message

- Runder Rücken und Kopf zu den Knien > Voraussetzung Beweglichkeit
- Hüfte gehen nie zu den Fersen sondern immer über die Fersen
- Bückumschwung ist ein dynamisches Schwung-Element > Arbeiten mit dem Körperschwerpunkt
-