

Methodik RECK (Niedriges Reck)



	Entwicklung spezifische Stütz-, Griff- und Haltekraft am Gerät				
STUFE 1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sprung in den Stütz mind. 10 Sekunden halten ○ Stützwandern seitwärts ○ Hüftabschwung ○ Rückschwung zum Niedersprung 		jeweils Rist- und Kammgriff : <ul style="list-style-type: none"> ○ Streckhang ○ Hockhang ○ Beugehang 		
ÜBERPRÜFUNG	Reck Küren 1+2				
STUFE 2	Hüftaufschwung	Vor- und Zurückspreizen (Stütz vorlings, Spreizstütz, Stütz rücklings)	$\frac{1}{2}$ Drehung zum Stütz vl. aus dem Stütz rl.	Felgunterschwung aus dem Stand	
ÜBERPRÜFUNG	Reck Küren 3+4				
STUFE 3	Kniehangab- & aufschwung	Mühlumschwung vl. vw.	Hüftumschwung vl. rw.	Hockwende	Sturzhang Winkelhang Grätschwinkelhang
ÜBERPRÜFUNG	Reck Küren 5+6				
STUFE 4	Hüftaufzug	Vor- & Zurückschweben	Hüftumschwung vl. vw.	Hocke	Felgunterschwung aus dem Stütz Kipphang Felghang
ÜBERPRÜFUNG	Reck Küren 7+8				
STUFE 5	Schwebekippe	Freie Felge	Sitzumschwung rl. rw.	Hüftabschwung & Hüftaufzug (Beine waagrecht)	
ÜBERPRÜFUNG	Reck Küren 9+10+11				
STUFE 6	Schwebekippe mit 3x Vorschweben	Schwebependelkippe	Rückfallkippe	Mühlumschwung vl. rw.	Aufgrätschen + Felgunterschwung
ÜBERPRÜFUNG	Reck Küren 12+13				
STUFE 7	Spreizkippe	Rückfall-Spreizkippe	Stütz-Schwebekippe	Aufbücken + Felgunterschwung	Hüftabschwung & Hüftaufzug (Winkelhang)
ÜBERPRÜFUNG	Reck Kür 14				
STUFE 8	Durchschubkippe	Rückfall-Durchschubkippe	Aufgrätschen + Kippvariationen (3x)	Stütz-Spreizkippe	
ÜBERPRÜFUNG	Reck Küren 15+16+17				
STUFE 9	Stütz-Durchschubkippe	Freie Felge in den Handstand	Freier Kippumschwung rl. rw.		
ÜBERPRÜFUNG	Reck Kür 18				
STUFE 10	Schwebekippe in den Handstand	Freier Kippumschwung rl. vw.	Abgang: Salto rückwärts		
ÜBERPRÜFUNG	Reck Kür 19				

Reck - Küren



<p style="text-align: center;">Stufe 1</p> <p>Reck Kür 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beugehang (3 sek) 2. Sprung in den Stütz (5 sek) 3. Stützwandern seitwärts (& zurück in die Mitte) 4. Hüftabschwung <p>Reck Kür 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hockhang (3 sek) 2. Sprung in den Stütz 3. Rückschwung in den Stütz 4. Rückschwung zum Niedersprung 	<p style="text-align: center;">Stufe 4 (Fortsetzung)</p> <p>Reck Kür 8:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sprung in den Felghang (3 sek) 2. Hochziehen in den Stütz 3. Hüftumschwung vl. rw. 4. Felgunterschwingung aus dem Stütz (ideal: direkt nach dem Umschwung) 	<p style="text-align: center;">Stufe 8</p> <p>Reck Kür 15:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Durchschubkippe 2. Rückfall-Durchschubkippe 3. Sitzumschwung rl. rw. 4. Rückfall-Schwebekippe 5. Aufgrätschen + Unterschwingung <p>Reck Kür 16:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe 2. Aufgrätschen + Durchschubkippe 3. Rückfall-Durchschub in eine Rückfall-Schwebekippe 4. Stütz-Spreizkippe 5. Zurückspreizen: Stütz 6. Hocke <p>Reck Kür 17:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schweben-Pendelkippe 2. Aufspreizen + Schwebekippe 3. Aufspreizen + Spreizkippe 4. Rückfall-Spreiz in Schwebekippe 5. Aufspreizen + Durchschubkippe 6. Sprung in den Stand
<p style="text-align: center;">Stufe 2</p> <p>Reck Kür 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vorspreizen (Spreizstütz, Stütz rl.) 2. Rückspreizen (Spreizstütz, Stütz vl.) 3. gleiche Übungen (andere Seite) <p>Reck Kür 4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hüftaufschwung 2. Rechtes und linkes Bein zum Stütz rücklings vorspreizen 3. ½ Drehung zum Stütz vorlings 4. Hüftabschwung (langsam!) 5. Felgunterschwingung aus dem Stand 	<p style="text-align: center;">Stufe 5</p> <p>Reck Kür 9:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe 2. Umschwung vl. rw. 3. Unterschwingung aus dem Stütz <p>Reck Kür 10:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Winkelhang (2 sek) 2. Gestrecktes Heben in den Sturzhang (2 sek) 3. zurück in den Kipphang & Hüftaufzug in den Stütz 4. Hüftab- und aufschwung (Beine waagrecht, Kopf über der Stange – 3 sek) 5. Hocke <p>Reck Kür 11:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe 2. Freie Felge 3. Hüftabschwung- und -aufschwung (waagrechte, gestreckte Beine – Kopf oberhalb der Reckstange) 4. Beine zum Stütz rl. überspreizen 5. Sitzumschwung 6. ½ Drehung zum Stütz vl. aus dem Stütz rl. 7. Unterschwingung aus dem Stütz 	<p style="text-align: center;">Stufe 9</p> <p>Reck Kür 18:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe 2. Freie Felge in den Handstand 3. Senken in den Stütz (gespreizt) 4. Stütz-Durchschubkippe 5. Freier Kippumschwung rl. rw. 6. Rückfall-Durchschubkippe in eine Rückfall-Schwebekippe 7. Freie Felge + Unterschwingung <p>Option: Aus dem Handstand direkt die Stütz-Durchschubkippe turnen</p>
<p style="text-align: center;">Stufe 3</p> <p>Reck Kür 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hüftaufschwung 2. Ein Bein vorspreizen in den Spreizstütz 3. Kniehangab- & aufschwung 4. Mühlumschwung vw. 5. Bein zurückspreizen in den Stütz vorlings 6. Hüftabschwung in den Winkelhang (3 sek) <p>Leichter ad 6: Hüftabschwung zuerst in den Stand</p> <p>Reck Kür 6:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grätschwinkelhang (3 sek) 2. Sturzhang (3 sek) 3. Hüftaufschwung 4. Hüftumschwung vl. rw. 5. Hockwende 	<p style="text-align: center;">Stufe 6</p> <p>Reck Kür 12:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendel-Schwebekippe mit 2x Vorschweben 2. Rückfallkippe 3. Aufgrätschen + Felgunterschwingung <p>Reck Kür 13:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Winkelhang (2 sek) + Heben in den Kipphang (2 sek) 2. Helfer bringt Turner ins Pendeln 3. Pendelkippe 4. Ein Bein überspreizen + Mühlumschwung vl. rw. 5. Zurückspreizen + Hocke 	<p style="text-align: center;">Stufe 10</p> <p>Reck Kür 19:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwebekippe in den Handstand 2. direkt: Stütz-Schwebekippe 3. Stütz-Durchschubkippe 4. Freier Kippumschwung rl. vw. 5. Rückfall-Durchschubkippe in eine Rückfall-Schwebekippe 6. Abgang: Salto rw.
<p style="text-align: center;">Stufe 4</p> <p>Reck Kür 7:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sprung in den Kipphang (3 sek) 2. Vor- und Zurückschweben in den Stand (Beine gestreckt) 3. Hüftaufzug 4. Hüftumschwung vl. vw. 5. Hocke 	<p style="text-align: center;">Stufe 7</p> <p>Reck Kür 14:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spreizkippe 2. Rückfall-Spreizkippe 3. Mühlumschwung vl. vw. 4. Zurückspreizen in den Stütz 5. Stütz-Schwebekippe 6. Aufbücken + Felgunterschwingung 	