

# Methodik RECK (Niedriges Reck)



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

# Reck - Küren



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