

Checkliste: Hangpositionen und Challenge

Video

[Hangpositionen](#)



Video

[Challenges](#)



Video

[Spielerisches Lernen](#)



Lernschritte	mit H/S	ohne H/S	LP	FS
Hangpositionen am Reck				
1. Winkelhang gestreckt				
2. Hockhang				
3. Grätschwinkelhang				
4. Kipphang				
5. Felghang				
6. Beugehang gestreckt				
7. Beugehang gehockt				
8. Beugehang gewinkelt				
9. Beugehang gegrätscht				
10. Hocksturzhang				
11. Sturzhang				
12. Kniehang				
13. Einbeiniger Kniehang				
14. Knieliegehang				
15. Hüfthang				
16. Streckhang				
Challenges - Levels				
Level 1: a) Hockhang b) Hocksturzhang c) Hockhang				
Level 2: a) Grätschwinkelhang b) Hockhang c) Sturzhang d) Kniehang				
Level 3: a) Kipphang b) Winkelhang c) Grätschwinkelhang d) Hockhang				
Level 4: a) Beugehang				

b) Hockhang c) Winkelhang d) Hockhang e) Grätschwinkelhang f) Winkelhang g) Hockhang				
Level 5: a) Felghang b) Winkelhang c) Kipphang d) Winkelhang e) Grätschwinkelhang f) Hockhang g) Winkelhang h) Kipphang				
Level 6a: a) Beugehang b) Winkelhang c) Kipphang d) Winkelhang e) Felghang f) Winkelhang g) Sturzhang h) Winkelhang i) Beugehang				
Level 6b: a) Beugehang b) Felghang c) Kipphang d) Sturzhang e) Kipphang f) Winkelhang g) Kipphang h) Grätschwinkelhang i) Beugehang				
Spieleorisches Lernen				
Hängen Übung: Torwart				
Bälletransport Variante 1				
Bälletransport Variante 2				
Schwingen Ballwurf				
Schwingen Werfen + Fangen				
Schwingen Passen mit Ball / Innenseite und Rist				
Annahme & Pass				
Kopfball				

- **mit H/S:** Übung wurde mit Partnerhilfe/Partnersicherung geschafft
- **ohne H/S:** Übung wurde ohne Partnerhilfe/Partnersicherung geschafft
- **LP (=Lehrperson):** Übung wurde vor der Lehrperson geturnt
- **FS (=Fremdsicherung):** Du hast bei dieser Übung jemand anderen gesichert/geholfen