Checkliste: Schwebekippe (Reck)

Bezeichnung Schüler:																				
Mit Partnerhilfe / Ohne Partnerhilfe:	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O	M	O
1.1 Gehockte Beine halten (mind. 10 Sekunden)																				
1.2 Gestreckte Beine halten (mind. 5 Sekunden)																				
1.3 Kraulbeine (10 Sekunden)																				
1.3 Gestreckte Beine auseinander/zusammen (5 WH)																				
1.4 Gestreckte Beine mit Partnerhilfe zur Stange heben																				
1.5 Kipphang halten (mind. 3 Sekunden)																				
1.6 Winkelhang -> Kipphang (3 Sekunden halten) -> Winkelhang																				
1.7 Winkelhang -> Kipphang -> Winkelhang (2 WH)																				
2.1 Vorschweben & Zurückschweben mit gestreckten Beinen (10 WH)																				
2.2 Drei Mal Vorschweben & Zurückschweben mit gestreckten Beinen (4 WH)																				
3.1 Klappmesser (10 WH)																				
3.2 Trockenübung mit einer Stange (10 WH)																				
3.3 Übung bei der Sprossenwand (hoch/tief mit gestreckten Armen und Beinen)																				
3.4 Pendelkippe mit Partnerhilfe																				
4.1 Zielübung mit kompletter Partnerhilfe (Beine + Kippstoß)																				
4.2 Zielübung mit Partnerhilfe beim Kippstoß																				
4.3 Zielübung ohne Partnerhilfe																				