

Checkliste: Schwebekippe (Reck)

Video

[Bewegungsbeschreibung](#)



Video

[Methodik](#)



Video

[Helfen & Sichern](#)



Übungen bzw. Lernschritte	Mit Partnerhilfe	Ohne Partnerhilfe
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		