Checkliste: Schwingen (Barren)

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 Stützsprung mit Halten des Stützes (ca. 3 Sekunden) – 5 WH																				
1.2 Stützwandern vorwärts																				
1.3 Stützwandern rückwärts																				
1.4 Stützwandern vorwärts und rückwärts																				
1.5 Stützsprünge vorwärts																				
1.6 Stützsprünge rückwärts																				
1.7 Stützsprünge vorwärts und rückwärts																				
2.1 Zwei Kastenteile in der Holmengasse platzieren: Vorschwingen																				
2.1 Zwei Kastenteile in der Holmengasse platzieren: Vorschwingen + Zurückschwingen mit Aufsetzen (5 WH)																				
2.3 Zwei Kastenteile in der Holmengasse platzieren: Schwingen (3x) vor & wieder (3x) zurück																				
2.4 Schwingen in den Grätschsitz																				
2.5 Grätschsitz – Schwingen – Grätschsitz																				
2.6 Grundschwung bis zur Waagrechten																				
2.7 Schwingen mit Tera-Bändern																				
2.8 Grundschwung Schwerpunkt: Gestreckte Knie und Sprunggelenke																				
2.9 Zielübung																				