

Checkliste: Schwingen (Barren)

Video

[Bewegungsbeschreibung](#)



Video

[Methodik](#)



Video

[Helfen & Sichern](#)



Übungen bzw. Lernschritte	Mit Partnerhilfe	Ohne Partnerhilfe
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 Grundschiung bis zur Waagrechten		
2.7 Schwingen mit Tera-Bändern		
2.8 Grundschiung Schwerpunkt: Gestreckte Knie und Sprunggelenke		
2.9 Zielübung		